

# City

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	06.15 Spin distans		06.15 Spin spurt	06.15 Multifys		
09.45 Dans soft		09.45 Multifys soft	10.00 MammaPower 45	09.45 Jympa soft	09.45 Skivstång- Intervall	
10.00 Spin soft 50		10.00 Spin soft 50	11.00 Seniorklubben	10.00 Spin soft 50	10.30 Yoga energy	
10.00 Jympa soft stol		10.00 Jympa soft stol		10.00 Coreflex soft		
		12.00 Skivstång	12.00 Jympa	12.00 Jympa intensiv		
17.00 Skivstång	17.00 Coreflex soft	17.00 Jympa	17.00 HIT			16.15 Dans fusion
17.00 Spin soft 50	17.00 Power hour	17.00 Spin soft 50	17.00 Spin intervall	16.30 Jympa		17.30 Spin distans puls
17.00 Jympa soft	17.00 Spin distans	17.15 Cirkelfys	17.00 Box	16.45 Spin distans		17.30 Yoga 75
18.00 Jympa	17.00 Yoga	18.00 Jympa intensiv	17.30 Yoga			17.30 Multifys Skivstång
18.00 Spin distans	18.00 Step explode	18.00 Spin distans	18.00 Coreflex soft			18.00 Jympa
18.00 Multifys	18.15 Box	18.15 SkivstångInter- vall	18.00 Jympa			
18.00 Yoga 75		18.30 Yoga	18.05 Spin distans			
			19.00 Skivstång			

Schemat är levande och ändringar kan komma att göras. Webschemat och schemat i appen Mitt Friskis är alltid uppdaterat. Tider för gyminstruktioner & tillgängliga tränare finner du i webschemat/appen.

# Ingelsta

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
06.10 Iw Grand Prix		06.10 Multifys		06.00 Spin distans		
	09.00 Seniorklubben		09.45 Jympa soft			
10.00 Multifys soft	09.45 Jympa soft	10.00 Yoga	10.00 Skivstång soft	10.00 Multifys soft	10.00 Spin spurt	10.00 Spin spurt
	10.00 Coreflex soft	10.15 Cirkelgym			10.00 Cirkelgym 75	
11.30 Spin distans	11.00 MammaPower 45			11.30 Spin soft 50	10.00 Cirkelfys	
					11.00 Jympa	
16.45 SkivstångInter- vall 70	16.45 Multifys soft	16.30 IW soft	17.00 Power hour	16.30 IW spurt		15.30 Enkelträning
17.00 Spin distans	16.45 Plaza	16.50 Spin distans	17.00 Dans fusion	16.45 Spin distans		16.45 Coreflex
17.00 Juniorfys	17.00 Spin spurt puls	17.00 Jympa soft	17.00 Spin spurt puls	16.45 Jympa intensiv		16.50 Spin distans
17.15 IW spurt	17.15 IW Intervall	17.15 Multifys Skivstång	17.30 IW intervall puls	17.00 Skivstång		17.15 Jympa
18.00 Jympa	18.00 Dans fusion	17.30 Cirkelgym	18.00 Cirkelgym HIT			18.00 Spin distans
18.15 Cirkelfys	18.00 Spin Grand prix	18.00 Spin intervall puls	18.05 Spin Intervall/ Giro			18.00 IW spurt
19.00 Spin intervall puls/ giro 90	18.00 HIT	18.00 IW intervall	18.00 Skivstång- Intervall 70			18.15 Yoga 75/Yinyoga
	18.30 SpinIntervall	18.30 Cirkelfys	18.00 Jympa			
	19.30 Yoga					

Schemat är levande och ändringar kan komma att göras. Webschemat och schemat i appen Mitt Friskis är alltid uppdaterat. Tider för gyminstruktioner & tillgängliga tränare finner du i webschemat/appen.

# Vrinnevi

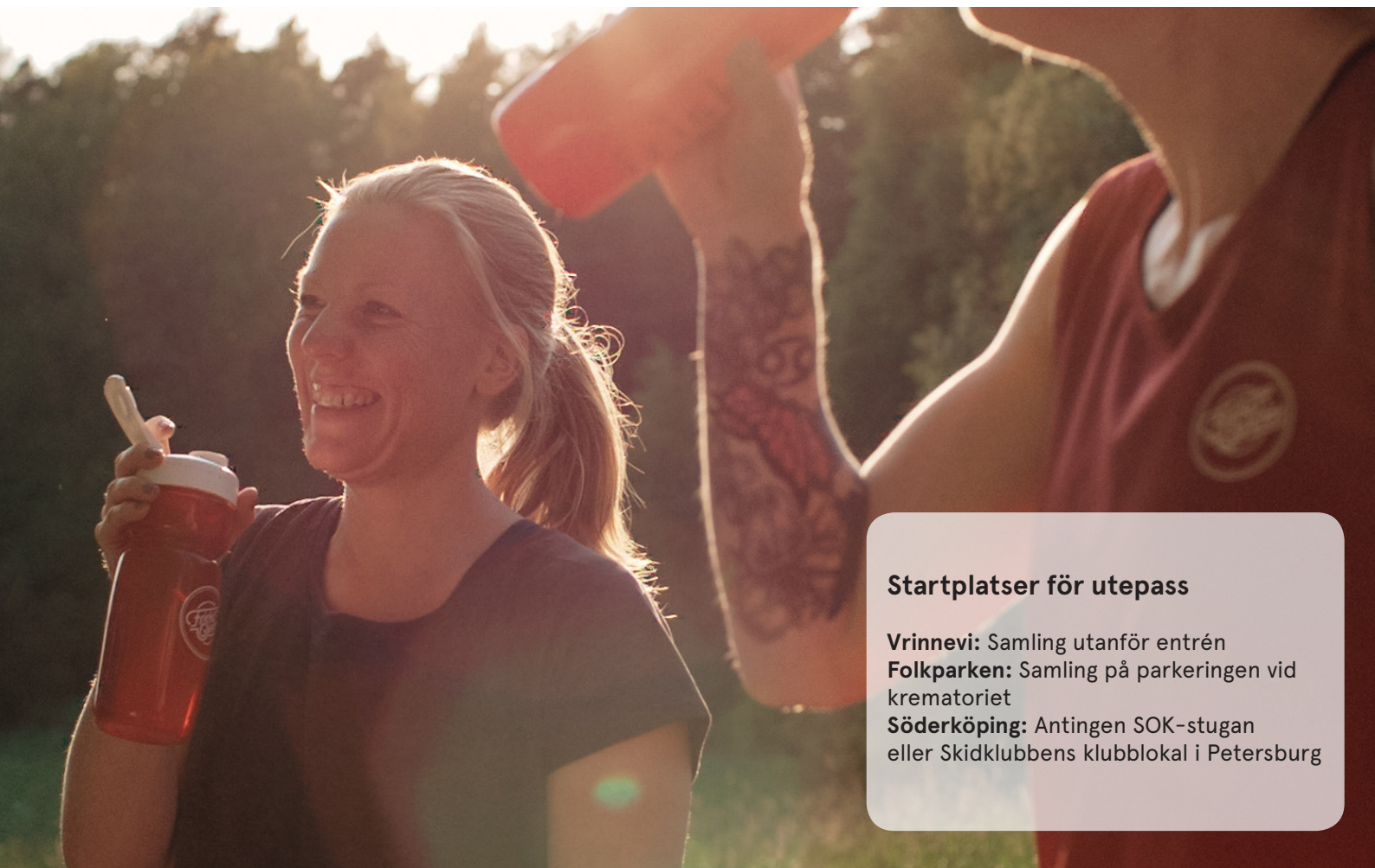
Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
			10.00 Plaza soft		10.00 Spin distans	
	11.30 Spin distans	11.30 Spin distans			10.00 Familjejympa	
16.50 Spin intervall	17.00 Spin distans	16.50 Spin distans		16.30 SkivstångInter- vall 70		16.30 Spin distans 70/Giro
17.00 Temapass i gymmet	17.00 Coreflex	17.00 Jympa	16.45 Spin soft 50	16.45 Spin soft		17.30 Box
17.15 Jympa	17.00 Multifys	17.15 Cirkelfys soft	17.15 Jympa			18.00 Spin distans
17.15 Dans soft	18.00 Jympa soft	18.00 Dans fusion	17.15 Familjefys			
18.00 Spin Grand Prix puls	18.05 Spin spurt	18.00 Spin spurt puls	18.00 Spin intervall 70			
18.45 Cirkelfys	19.00 Pass i gymmet	18.00 Temapass i gymmet	18.15 Multifys			
18.30 Plaza	19.00 Power hour	19.30 Yoga				

Schemat är levande och ändringar kan komma att göras. Webschemat och schemat i appen Mitt Friskis är alltid uppdaterat. Tider för gyminstruktioner & tillgängliga tränare finner du i webschemat/appen.

# Träna ute

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fre	Lördag	Sön
					09.30 Löpning distans/ Cross Petersburg Skpg	
		10.00 Löpning cross Vrinnevi			09.30/10.00 Löpning distans (långdistans) Vrinnevi	
17.30 Löpning cross Vrinnevi		18.00 Löpning distans City				
18.30 jv Löpning Intervall Petersburg Skpg	18.30 Löpning Intervall Vrinnevi	18.15 Löpning intervall SOK-stugan (Alboga, Skpg)	18.00 Löpning intervall Vrinnevi			

Detta är de pass som ingår i vårt Träna ute-kort. De ingår också i våra ordinarie träningskort.  
Schemat är levande och ändringar kan komma att göras.  
Webschemat och schemat i appen Mitt Friskis är alltid uppdaterat.



## Startplatser för utepass

- Vrinnevi:** Samling utanför entrén
- Folkparken:** Samling på parkeringen vid krematoriet
- Söderköping:** Antingen SOK-stugan eller Skidklubbens klubblokal i Petersburg