

# HÖSTSCHEMA 2024, vecka 34--50

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Morgon-pass	<b>Split bål 25, Jonna <i>Nyhet!</i></b> 6.15 <b>Spin distans, Lisa</b> 8.00 <b>Cirkelgym, Stana</b> 8.00 <b>Multifys soft, Malin</b> 9.00 <b>Cirkelgym soft, Lars B</b> 10.00	<b>Cirkelgym, Ingvar</b> 8.30 <b>Jympa soft, Ami</b> 9.00 <b>Cirkelgym soft, Malin</b> 10.00	<b>Spin distans 45, varierande</b> 6.45 <b>IW distans, Marika</b> 8.30 <b>Cirkelgym soft, Linda H</b> 9.30 <b>Yoga soft, Anita</b> 9.30 <b>Cirkelgym soft, Christina</b> 10.45	<b>Cirkelgym, Ingvar</b> 8.30 <b>Multifys soft, Linda</b> 10.00 <b>Cirkelgym soft, Christina</b> 10.00	<b>Coreflex soft, Sofia</b> 6.30 <b>IW distans, Annelie</b> 6.45 <b>Spin distans puls, Ingvar</b> 8.30 <b>Multifys soft, Stana/Sofia</b> 8.30 <b>Jympa soft, Mia</b> 9.00 <b>Cirkelgym soft, Malin</b> 9.30	<b>Spin distans, virtuell ledare</b> 9.00 <b>Yoga, Diane</b> 09.00 <b>Familiejympa, Helena/Annika</b> 10.00 ( <i>vecka 36-49</i> ) <b>Cirkelgym, varierande</b> 10.00	<b>Spin play, virtuell ledare</b> 9.30 <b>Spin, varierande ledare</b> 11.00 ( <i>fr.o.m. v. 42</i> )
Dag-pass		<b>Coreflex, Denise</b> 12.00		<b>Multifys, Denise</b> 12.00			
16.00	<b>Spin soft 45, Elisabeth</b> 16.45 <b>Multifys, Pling</b> 16.45			<b>Spin softa intervaller, Elisabeth</b> 16.45	<b>IW distans, Linda A</b> 16.30 ( <i>körs ojämnta veckor</i> )		<b>Cirkelgym, Kenneth</b> 16.00 <b>TRX, Johan/Pling</b> 16.30 ( <i>fr.o.m v. 38</i> ) <b>IW distans/intervall, varierande ledare</b> 16.30 ( <i>vecka 40-47</i> ) <b>Jympa, Lotta</b> 16.30
17.00	<b>Jympa soft, Ida-Lotta</b> 17.15 <b>IW distans, Maria</b> 17.30 <b>Spin intervall puls, Sara</b> 17.45	<b>Coreflex soft, Susanne</b> 17.00 <b>Cirkelgym, Urban</b> 17.00 <b>Jympa, Rita</b> 17.00 <b>Plaza, Stana/Elisabeth/Sanna</b> 17.00 <b>Spin intervall, Johan</b> 17.30 <b>Multifys skivstång, Helena A</b> 17.30 <b>IW intervall, Thim</b> 17.45	<b>Coreflex, Carina</b> 17.00 <b>Plaza, Linda</b> 17.00 <b>Multifys/Cirkelfys, Anders K</b> 17.15 <b>IW soft 45, Linda A</b> 17.30 <b>Spin intervall puls 75, Martin</b> 17.45	<b>Dans fusion, Lena</b> 17.15 <b>Multifys skivstång, Jonna</b> 17.30	<b>Cirkelgym, Ulrika L</b> 17.00		<b>Spin distans/spurt, Nina/Anna</b> 17.30 <b>Yoga soft, Susanne</b> 18.00
18.00	<b>Yoga energy 75, Anita</b> 18.00 <b>Skivstång, Eva</b> 18.00 <b>Cirkelgym HIT, Nicole</b> 18.15 <b>Dans soft/Coreflex soft 75, Kristina</b> 18.15	<b>Löpträning ute, Lars H</b> 18.00	<b>Jympa, Anna-Karin</b> 18.00 <b>Yoga, Harri</b> 18.00 <b>Skivstång intervall 75, Ulrika M</b> 18.30	<b>Cirkelgym, Niclas/Thim</b> 18.00 <b>Spin distans, Lisa</b> 18.30	<b>Följ oss</b>  		
19.00		<b>Spin intervall, Marcus</b> 19.00	<b>Spin distans, Lotta/Mats</b> 19.15		 <b>friskis</b> Birger Svenssonsväg 16 E 432 40 Varberg 0340-676262 info@varberg.friskisvettis.se www.varberg.friskisvettis.se		<b>Oppettider</b> <b>Mån</b> 6.00 - 22.00 <b>Tis</b> 6.00 - 22.00 <b>Ons</b> 6.00 - 22.00 <b>Tors</b> 6.00 - 22.00 <b>Fre</b> 6.00 - 22.00 <b>Lör</b> 8.00 - 20.00 <b>Sön</b> 9.00 - 22.00