



Gruppträning 8 januari – 9 juni

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
07:00–07:30 Spin distans Ulrika	07:00–07:45 Multifys Stina W	06:30 Pass i gymmet Gunilla	08:30 Coreflex Magnus B		09:00 Spin distans Maria	09:00 Skivstång Sara
08:00 IW distans Sussie	09:30 Cirkelfys soft Tommy	10:00 Multifys soft Natalie	09:30 Plaza soft Cina		09:00 Jympa Jenny L	09:30 IW distans Magnus E
10:00 Jympa soft Christine	09:45–10:40 Cirkelgym soft Karin	10:00 Jympa soft Eva	09:45 Spin soft Magnus	10:00 Cirkelfys soft Carin	10:00 Familiejympa Rullande ledare	10:05 Spin intervall Sara
10:00 Plaza soft DeeDee	10:00 Coreflex soft Magnus	11:30–12:00 Spin distans Oskar	10:00 Cirkelfys soft Carin	10:00 Dans soft Liselotte	10:00 Spin soft Martina	10:15 Familjefys Therese/Linnea
11:30–12:10 Cirkelfys Therese/Tommy	11:30 Plaza HIT Tommy	12:00 Yoga Fia	10:00 Jympa soft stol Ritwa	10:00 Yoga soft Daniel	10:00 Trail-löpning på södra utmarken, Mia	
12:00 Jympa la	12:00–12:40 Spin distans Kenth		11:30 Pass i gymmet Daniel	11:30 Plaza styrka Therese	10:00 Step explode Renée	
			11:30 Multifys skivstång Dima	12:00–12:40 Spin distans Elsa	10:15 Cirkelgym Åse	
16:00–16:40 Spin distans Oskar				12:00 Jympa Fia		
16:30 Step Jenny D			16:15–16.55 Cirkelfys Therese			
16:45 Yoga energy Annika	16:25–17.05 Cirkelfys Emma		17:00 Spin distans Gunilla	FREDAGSFEELING PÅ FRISKIS!		16:30 Plaza cross Sanna
17:00 IW intervall Camilla	16:30 Coreflex Daniel	16:35 HIT Erik	17:00 Cirkelgym Mikael	15:00 IW distans Sussie		16:30–17:45 Skivstång intervall Petra
17:00 Spin norska intervaller, Pär	17:00 Jympa Soft Sofia	17:00 Plaza cross Jessica	17:00 Jympa Teresa	15:00 Multifys Mia		17:00 Jympa intensiv Stina W
17:00 Jympa Jenny	17:00–17:30 Spin distans Ulrika	17:00 IW distans Anneli	17:05 Box Therese	16:30 Spin distans Sara		17.00* IW Spurt Emma
17:15 Pass i gymmet 50/50 Ida	17:15–18:00 IW intervall Emma	17:00 Spin distans Simon	17:15 IW spurt Lina	16:30 Skivstång intervall Magnus		17:15 Spin soft Christina P
17:30 Cirkelgym Karin	17:30 Multifys skivstång Johanna	17:30 Jympa Max	17:30 Multifys skivstång Dima	16:30 Jympa Henric		18:00 Cirkelfys Jane
17:45 HIT Filippa	17:45 Yinyoga Elin	17:30 Juniorfys Rullande ledare	18:00 Jympa intensiv Anna-Stina			19:00 Yoga Emelie
18:00 Dans fusion Julia	18:00 Pass i gymmet running Ragnar	17:40 Multifys skivstång Carolina	18:10 Spin soft Joel			
18:00 Iw soft Magnus K	18:00 Jympa intensiv Henric	17:15 Pass i gymmet 50/50 Annica	18:05 Coreflex Malin			
18:00 Coreflex Linda	18:15 Spin intervall puls Martina	18:30 Multifys Stina	18:10 Spin soft Joel			
18:00 på Snurrom Löpning Intervall Fredrik	18:45 Skivstång Elin	18:40 Yinyoga Sofia	18:30 IW distans la			Med reservation för schemaändringar
19:00–20:15 Box Isabelle	19:20–20:40 Spin Giro Anna	18:45 Skivstång Max	18:35–19:50 Skivstång/Step Linn			Ett uppdaterat schema hittar
19:00 Cirkelfys Henrik					Alla pass är 55 min och inget annat anges	du alltid i Mitt friskis och på vår webb.