

Schema 8 januari - 31 maj

Uppdaterat 2018-01-29

Här är vårt grundschema som kan komma att ändras. Exakt schema & passförklaringar hittas på www.hbg.friskissvettis.se under "schema & boka"

Måndag öppet 5.30-21.30	Tisdag öppet 5.30-21.30	Onsdag öppet 5.30-21.30	Torsdag öppet 5.30-21.30
10.00 Jympa bas	10.00 Cirkelfys soft	10.00 Dans soft	10.00 Jympa bas
11.00 Senior Cirkelgym	11.00 Flex soft	11.00 Indoor walking 45	11.00 Yoga soft
12.00 Cirkelfys	11.30 LunchSpin	11.45 SomaMove 45	11.30 LunchSpin
12.00 LunchJympa	11.45 Power Hour 35	12.00 Cirkelfys	12.00 HIT Stänkaren 35
16.30 Spin distans	12.00 LunchJympa** Ny ledare!	17.00 Jympa medel	12.00 Core intervall 45
17.00 Core BOSU	16.00 Jympa medel Start i februari!	17.00 Indoor walking intervall	16.00 TRX <i>Intropass 15.40!</i>
17.15 Jympa puls	17.00 Step styrka 70	17.00 Flex	17.00 Dans flow Nyhet!
17.25 Power Hour	17.00 SkivstångIntervall 70	17.30 SpinPuls distans Jämna veckor!	17.00 ViPR
17.40 SpinPuls intervall 75	17.30 Indoor walking	18.00 HIT Tabata	17.15 Jympa bas
18.00 Step 2	17.30 SpinPuls intervall	18.00 Power Hour	17.30 SpinPuls intervall 75
18.15 SkivstångIntervall 70	18.15 TRX Intervall	18.00 Step dans	18.00 Box
18.25 Indoor walking 40	18.15 Dans fusion	18.30 Löpning	18.00 Skivstång
18.30 Löpning*	18.30 Box	18.30 Spin Giro4	18.10 IMT Nyhet!
19.00 Yoga energy 75	18.30 Spin distans	19.10 HIT 35	18.15 Jympa medel
19.35 Cirkelfys	19.15 HIT Team		19.00 Yoga
			19.15 Step explode Nyhet!
Fredag 5.30-19.30	Lördag 8.30-17.00	Söndag 9.00-19.30	Extern träning (ingår i alla kort)
06.30 MorgonSpin	09.00 Cirkelfys	10.00 Jympa medel	Maria Park tis & tors 19.00
11.00 Indoor walking 45	09.00 Indoor walking 45	10.00 SpinPuls intervall	Åstorp tis & tors 19.30, sön 17.45
11.10 Senior Cirkel	10.00 Löpning*	11.00 HIT Stänkaren	Bårslöv ons 19.00
12.00 LunchJympa	10.00 Jympa medel/Jympa puls	17.00 Jympa bas	Påarp sön 18.00
12.00 HIT Tabata 45	10.00 ViPR	17.00 Cirkelfys	
17.00 Spin distans	10.00 Spin distans		
17.15 Dans fusion	11.00 Jympa bas		
17.15 Popup-pass Olika pass!	11.00 Flex 30		

friskis

* Samling: mån receptionen city, ons/lör p-platsen Pålsjö skog ** Endast 3/2, 20/3, 17/4 & 22/5

Stängningstiden anger det klockslag du ska ha lämnat anläggningen. Särskilda öppettider gäller i samband med helgdagar.