



Veckoschema VT-2018

Start 8 januari. Gratis v.2!

DAG	GRUPPTRÄNING OCH SPIN	TID	LEDARE	ÖPPET 1)	
Måndag	Cirkelgym soft	b	09.00	Thomas	13.00 - 20.15
	Spin spurt 55 "Nyhet"	b	17.30	Lina L	
	Intervall/Flex		18.00	Emma	
	Spin soft	b	18.30	Lisbeth	
	Cirkelfys	b	19.00	Anna	
Tisdag	Spin 40	b	06.30	Johanna	13.00 - 19.45
	Skivstång/intervall 75 min	b	17.15	Lina D	
	Jympa Bas/Puls		17.30	Lise	
	Spin 60	b	17.30	Ulf	
	Step Explode "Nyhet"		18.30	Ida & Emelie	
Onsdag	Spin 60	b	17.30	Johanna	13.00 - 19.15
	Cirkelfys	b	18.00	Henry	
	Yoga t.o.m v.13	b	19.00	Annika	
	Spin Giro4 90 min t.o.m v.13	b	19.00	Elenor	
Torsdag	Flex Soft		17.30	Sofi	13.00 - 20.15
	Spin 45	b	17.30	Lina D	
	Cirkelgym X	b	18.00	Jörgen	
	Mashup Bas & Medel		18.30	Sofi & Annika	
	Spin intervall 60	b	19.00	Elaine	
Fredag	Jympa Bas/Puls		08.00	Lise	08.00 - 12.00
	Jympa/Gruppträning		17.00	Omväxlande	16.30 - 18.30
	Spin	b	17.00	Omväxlande	
Lördag	Spin t.o.m v12	b	09.00	Omväxlande	10.00 -11.30
	*Jympa/Gruppträning t.o.m v12	b	10.30	Omväxlande	
Söndag	Familjejympa 21/1-25/3		10.30	Emma/Sofi	16.30 - 19.15
	Skivstång	b	17.00	Ida T	
	Spin 55	b	18.00	Heléne K	
	Jympa Soft		18.00	Anna & Katrin	

1)Med tagg tränar du mån-tors mellan kl. **05.00-24.00**, fre-lör kl. **05.00-20.00**, sön kl. **05.00-22.30**

För er med gymdagkort kl. **05.00-15.00** mån-sön.

* = gratis träning för ungdom från 11 år i sällskap med betalande målsman

b = bokningsbart pass. Bokas via hemsidan, appen eller receptionen.

Läs mer på webben www.ljungby.friskissvettis.se