

# Starkaste och trevligaste träningen!

2100 m2 träningsglädje.

jul/nyårs schema v 1

Sal	Tid	Måndag	Ledare
Ettan	09.00	Jympa	Gäst Ann-sofie
Ettan	10.00	Multifys	Mathilda
Ettan	17.15	Jympa	Anna C
Tvåan	09.30	Dans fusion	Emelie
Trean	17.00	Spin intervall 40	Malin W

Sal	Tid	Fredag	Ledare
Ettan	09.00	Jympa	Gäst Ann-Sofi
Ettan	10.30	HIT	Anette TG
Ettan	17.00	Jympa	Anna S
Tvåan	09.30	Dans explode	Emelie
Trean	09.00	Spin distans	Stefan

Sal	Tid	Nyårsafton	Ledare
Ettan	11.00	Nyårsjympa	Anna/Anna/Kajsa
Trean	09.30	Nyårsspining	Stefan

Sal	Tid	Lördag	Ledare
Ettan	10.00	Multifys	Mathilda
Trean	10.00	Spin intervall	Gunilla

Sal	Tid	Nyårsdagen	Ledare
-----	-----	------------	--------

Sal	Tid	Trettondagsafton	Ledare
Ettan	11.00	Jympa soft	Sara
Ettan	16.30	Skivstång (lite ty)	Lisa N

Sal	Tid	Torsdag	Ledare
Ettan	11.00	Multifys soft	Lisa
Ettan	18.15	Spin/Split 70	Anette
Tvåan	11.00	Dans fusion	Gäst Lotta
Tvåan	16.00	Stretchpass	Gäst Christi
Tvåan	17.00	Step	Veronika
Trean	17.30	Spin/Split 70	Anette
Fyran	17.30	IW intervall	Linda

Ha koll på schemat i appen eller på hemsidan.

Ändringar kan förekomma.

Schemat är preliminärt och gäller 29 dec-5 jan  
för akutellt schema se [friskissvettis.se/hoganas](http://friskissvettis.se/hoganas)



Uppdaterad 2 241126

ie