



friskis

VÅRSHEMA 2025

Med reservation för ändringar

<u>Dag</u>	<u>Pass</u>	<u>Ledare</u>	<u>Lokal</u>
Måndag			
08:00-09:00	CG	Anne	Multihallen
09:00-10:00	CG soft	Lotta	Multihallen
09:00-10:00	Multifys soft	Inga-Lill	Stora hallen
10:15-11:15	CG soft	Lotta	Multihallen
16:20-16:45	Split	Inga-Lill	Stora hallen
17:00-18:00	IW distans	Inga-Lill	IW hallen
17:00-18:00	Dans	Tuija	Stora hallen
17:00-18:00	HIT	Maria	Multihallen
17:00-18:30	Intro Gym	Kristoffer	Gymmet
18:00-19:00	IW intervall	Susann H	IW hallen
18:00-19:00	Jympa soft	Gun	Stora hallen
18:30-19:30	Skivstång	Linda	Multihallen
Tisdag			
09:00-10:00	Jympa soft	Karin	Stora hallen
17:00-18:00	CoreFlex soft	Helene	Stora hallen
17:00-18:00	CG	Anne	Multihallen
18:00-19:00	Jympa	Andrea	Stora hallen
18:00-19:00	Multifys skivstång	Sandra	Multihallen
18:00-19:00	IW	Variérande	IW hallen
18:15-18:55	Löpning	Anne	Östervångsparken
19:05-20:05	CoreFlex	Sandra	Stora hallen
19:10-20:00	IW soft	Andrea	IW salen
Onsdag			
06:15-07:00	IW Distans	Anna G	IW hallen
08:00-09:00	CG	Anne	Multihallen
09:00-10:00	CG soft	Asia	Multihallen
10:15-11:15	CG soft	Asia	Multihallen
17:00-17:45	CG45	Asia/Lotta/Anne	Multihallen
17:00-18:00	IW spurt	Gunilla	IW hallen
17:00-18:00	Multifys Soft	Carin	Stora hallen
18:00-19:00	Cirkelfys	Susann	Multihallen
18:00-19:00	Box	Maria	Stora hallen
19:10-20:10	Skivstång	Lena	Multihallen
19:10-20:10	Yoga	Jenny	Stora hallen
Torsdag			
09:00-10:00	Jympa soft	Karin	Stora hallen
17:00-18:00	IW intervall	Andrea	IW hallen
17:00-18:00	CG HIT	Anna	Multihallen
17:30-19:00	Intro gym	Thomas	Gymmet
17:00-18:00	CoreFlex soft	Tove	Stora hallen
18:00-19:00	Dans/Step basic/Jympa	Variérande	Stora hallen
18:10-19:10	Multifys	Linda	Multihallen
19:20-20:15	CG	Ulf S	Multihallen
19:10-20:25	Yinyoga	Helene	Stora hallen
Fredag			
09:00-10:00	Multifys soft	Lotta	Stora hallen
12:00-13:00	CG	Asia	Multihallen
17:00-18:00	IW intervall	Anna/Inga-Lill	IW hallen
17:00-18:00	Fredagsfys	Variérande	Multihallen/Stora hallen
Lördag			
09:00-10:00	Lördagsfys	Variérande	Multihallen/Stora hallen
09:30-10:30	Multifys	Ulf S	Östervångsparken
Söndag			
08:00-09:00	CG	Anne	Multihallen
09:00-10:00	CG	Anne	Multihallen
10:05-11:20	Yinyoga	Helene	Stora hallen
10:15-11:00	Löpning	Anne	Östervångsparken
16:00-17:00	Multifys/Multifys skivstång	Caroline	Stora hallen
17:15-18:15	Jympa	Mats	Stora hallen