

TRÄNING FRISKIS TYRESÖ

MÅNDAG 06.00-21.30	TISDAG 06.00-21.30	ONSDAG 06.00-21.30	TORSDAG 06.00-21.30	FREDAG 06.00-19.00	LÖRDAG 08.30-18.00	SÖNDAG 08.30-21.00
06.40 Spin distans (start v 42)	06.40 IW distans	06.40 Plaza cross	06.40 Coreflex/soft	06.40 Spin distans *	09.00 Coreflex/soft	10.00 Spin soft
09.00 Coreflex soft	09.30 Coreflex soft	08.00 Yoga	09.30 Seniorklubben *	09.00 Cirkelgym soft *	09.00 Jympa soft (v40-48)	10.00 Cirkelgym
09.30 Plaza soft	09.30 Seniorklubben *	09.30 Cirkelgym	10.30 Plaza soft	10.00 Dans soft	09.30 Yoga 75	10.00 Familjejympa*
10.00 Jympa soft	10.00 Cirkelgym soft	10.00 Coreflex soft	11.00 Jympa	10.00 Yoga (Extrapass, se appen)	09.45 Cirkelgym HIT	11.00 Skivstång soft
10.00 Cirkelgym soft	10.30 Dans soft (start v 38)	10.00 Stavträning *	12.00 Spin distans	10.00 Spin distans/soft *	10.00 IW intervall	11.00 Jympa *
11.30 Multifys soft *	11.30 Jympa/Multifys	11.00 Multifys/Jympa soft	17.00 Enkeljympa *	11.30 Skivstång soft	10.00 Jympa	11.00 Plaza
14.00 Seniorklubben syn *	17.00 Spin distans/watt	11.30 Plaza soft	17.30 Cirkelgym/soft	11.30 Jympa soft *	10.10 Multifys soft	12.30 HIT
16.20 Cirkelfys	17.30 Coreflex soft	13.00 Artrosträning (Temapass)	17.30 Spin intervall watt	11.30 Cirkelgym	10.15 Spin distans	16.30 Multifys
16.30 Plaza styrka	17.30 Multifys	17.15 Spin intervall/watt	17.30 IW intervall	16.00 Jympa	11.15 Cirkelfys	18.00 Skivstång intervall 75
17.00 Jympa soft 😊	17.30 Cardiomix	17.30 Jympa soft 😊	17.30 Yoga energy 75	16.30 Multifys		19.00 Yinyoga 75
17.30 Box	17.45 Yoga/Yinyoga	17.30 Yoga soft	17.45 Jympa	16.30 Spin intervall *		
17.30 Yoga *	18.00 Löpning	18.00 Coreflex soft	18.00 Coreflex	16.45 Plaza cross		
17.45 IW soft	18.15 IW distans	18.00 IW spurt *	18.40 Ny på Spin *	17.00 Yinyoga 75		
17.50 Spin intervall/spurt	18.15 Spin distans/watt	18.00 HIT/cross	18.45 Plaza styrka	17.10 Familjefys*		
18.05 Jympa	18.30 Cirkelgym	18.30 Spin soft	18.50 Cirkelfys	17.30 Cirkelgym		
18.40 Multifys	18.40 Dans explode	18.30 Multifys	19.00 Yoga			
18.45 Yoga energy 75	18.40 Skivstång	18.45 Cirkelgym	19.10 Skivstång/ Multifys skivstång			
18.45 Cirkelgym	19.00 Plaza cross/styrka	18.45 Yoga energy 85				
19.00 Spin Distans	19.15 Yinyoga/Yoga	19.00 Paraträning syn *				
19.00 IW intervall		19.00 Step				
19.10 Dans						

Vår träning

Schemat är levande och kan ändras dagligen. Aktuellt schema hittar du alltid i vår app eller i vår webbokning.

Läs mer om vår träning, aktuellt just nu och se schemat på friskisvettis.se/tyreso

☺ Barntillåtet
* Vecka 36-50

