



friskis

Ängelholm VÅREN 2018

VÅRSHEMA

8 januari - 10 juni 2018

Schemat kommer att förändras och kommer inte uppdateras under terminens gång. Kolla bokningen via hemsidan!

MÅNDAGAR

8.15 IW intervall
9.00 Cirkelgym soft
9.00 Oanade krafter
10.00 Jympa puls bas
10.00 Cirkelfys soft
10.15 Yoga soft
17.00 Spin spurt
17.00 TBT intervall
17.15 Dans crescendo
17.30 SkivstångFlex
18.00 IW puls spurt
17.30 Core
17.30 Spin puls distans
17.45 Rodd
18.00 Löpning intervall
18.00 Tema Yin Yoga
18.15 Spin intervall
18.30 Box
18.30 Jympa medel
18.30 Cirkelgym

TISDAGAR

6.30 Spin distans
8.30 Yoga
8.30 IW distans
8.30 Rodd
9.15 Cirkelgym
9.20 Flex soft
10.00 Jympa soft
10.30 FaR Start 23/1
17.00 TBT soft
17.30 Pass i gymmet- högintensiv
17.00 IW distans
17.00 Ung i gymmet
17.15 Dans fusion
17.30 Yoga
17.15 Spin puls intervall
17.45 Cirkelgym
17.45 Jympa medel
18.00 Spin distans/spurt puls
18.00 Tillgänglig tränare
18.15 Skivstång maxa/ Skivstång
18.30 Spin soft
18.30 IW intervall

ONSDAGAR

8.15 Rodd
9.00 Cirkelgym soft
9.30 Jympa bas
9.45 Yoga
10.00 Core soft
10.30 Frisk senior
10.30 Flex soft
17.00 IW distans
17.00 Instruktion
17.00 Spin spurt
17.15 Cirkelfys
17.45 Yoga
17.45 Explode
18.00 IW puls intervall
18.00 SkivstångIntervall
19.00 Yoga Mind

TORSDAGAR

6.30 IW intervall
8.15 TBT intervall
8.00 Spin spurt
8.30 Tema Yin Yoga
9.15 Skivstång
10.00 Jympa soft
13.00 FaR Start 25/1
17.00 IW intervall
17.00 TBT distans
17.15 Box
17.30 Spin distans
17.30 Spin puls distans
17.45 Jympa medel
17.45 Cirkelgym
18.00 Power Hour
18.00 Löpning distans 5.30
18.00 Löpning distans.6.30
18.15 Dans fusion
18.30 Spin distans
18.30 IW distans
19.00 Yoga
19.00 Spin distans

FREDAGAR

8.15 Spin soft
8.15 IW distans
8.30 Skivstång/Cirkelfys
9.00 Cirkelgym
9.15 Intervall
9.15 Pass i gymmet-riggen
10.00 Jympa soft
10.30 Yoga soft
16.00 IW distans /Intervall
16.00 Explode
16.30 Jympa medel
16.30 Spin distans
17.00 Power Hour
17.00 Fredagsmys
17.00 Yoga/ Yoga energy

LÖRDAGAR

9.30 Skivstång
9.30 IW distans
9.30 Spin distans
9.30 Familjeympa
10.30 Familjefys
10.30 Jympa medel

Batterifabriken
Valhall

SÖNDAGAR

10.00 SkivstångIntervall
10.00 IW distans/intervall
16.00 CirkelgymIW
16.30 Core soft
16.30 Spin distans
16.45 TBT distans
17.00 Jympa medel
17.00 IntervallFlex
17.30 Cirkelgym Go
17.30 Spin puls distan/intervall
17.45 Yoga energy