

Träningsprogram våren 2012

fr.o.m. 9 januari

Med reservation för förändringar!



Jympa

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	10.30–11.30 Senior Ragnar J		10.30–11.30 Senior Ragnar J	07.00–07.45 Mix 45 Olika ledare	10.00–11.00 Medel Olika ledare	10.15–11.00 Familjejympa Ragnar J
12.00–12.45 Mix 45 Theresa G	12.00–13.00 Mix Olika ledare	12.00–12.45 Mix 45 Olika ledare	12.00–13.00 Cirkelfys Christer B			11.00–12.00 Medel Olika ledare
		16.00–17.00 Bas Marianne G		15.00–16.00 Aerobics Elin A	15.00–16.00 Friskismix Olika ledare*	
17.00–18.00 Puls/medel Anna H	17.00–18.00 Styrka/bas Helena J	17.00–18.00 Core Renée C	16.30–17.30 Bas Göran A	16.15–17.30 SkivstångIntervall Anna H		16.00–17.15 Box Åsa L/Karolina G
18.00–19.00 Dans Afro Marianne G	18.00–19.00 Medel Samuel C	18.00–19.00 Medel Caroline B	17.40–18.40 Skivstång Anna-Kari S	17.30–18.30 Puls/bas Birgitta F		17.30–18.45 Station Irene I
19.00–20.00 Medel Elin A	19.00–20.00 Dans Fuego Gabriella M	19.00–20.00 Medel Ida D	18.45–19.45 Medel Gabriella M	* Körs t.o.m. vecka 13 Passet är barntillåtet		19.00–20.00 Skivstång Maria G-S
20.00–21.00 Yoga Pia B-S	20.00–21.00 Skivstång Maria G-S	20.00–21.00 Step Gabriella Å	19.45–20.45 Flex Johanna S			



Spinning Boka på www.friskissvettis.se/falun tidigast en vecka före

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.30–11.30 Senior Karin H				07.00–07.45 Bas 45 Anneli S/Fredrik L	10.00–11.00 Mix Anna-Kari S/Ninni L	11.00–12.00 Mix Olika ledare
12.00–12.45 Medel 45 Anneli S	12.00–12.45 Medel 45 Karin J	12.00–12.45 Medel 45 Zara H		12.00–12.45 Medel 45 David E		
					15.00–16.00 Mix Olika ledare*	
16.45–17.45 Medel Johan P/Zara H	16.30–17.30 Bas Sanna S*	16.30–17.30 Bas Elenor	17.00–18.00 Medel Johan P/Olika ledare	16.45–17.45 Medel Susanne L		
18.00–19.00 Bas Stefan W	17.45–18.45 Medel Anna-Kari S	17.45–18.45 Bas Elke H	17.40–19.15 Skivstång Spin Anna-Kari S	Bokad plats släpps 10 min före passet början. Boka av din cykel fram till 3 timmar innan start. * Körs t.o.m. vecka 13		17.30–18.30 Bas Elenor
19.15–20.30 Medel 75 Bengt J	19.00–20.00 Medel Ninni L	19.00–20.00 Medel Anna H	19.30–20.30 Mix Olika ledare*			19.00–20.30 Skivstång/Spin Maria G S



Foto: Thomas Alvreten

Gym

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
06.00–21.30	07.00–21.30	06.00–21.30	07.00–21.30	06.00–19.00	09.00–17.00	10.00–21.00

Obs! Vi stänger angiven tid. Dusch och omklädning sker dessförinnan!

www.friskissvettis.se/falun