

# HÖSTTERMINEN 2018

Med reservation för ändringar

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
06:00	06:35-07:30 <b>Core</b> , Anna Lu Nedre hallen	06:45-07:30 <b>(start 18/9)</b> <b>C-gym 45</b> , Elisabeth K Cirkelgymmet	06:45-07:30 <b>(start 19/9)</b> <b>Spin - distans 45</b> rullande ledare		06:30-07:30 <b>Spin - softCirkelgym soft</b> Anneli S, Mariana Z Spinninghallen		
07:00							
08:00					08:00-09:00 <b>Cirkelgym soft</b> , Karin S Cirkelgymmet		
09:00	09:30-11:00 <b>Seniorklubben - Gym</b>				09:30-10:30 <b>Cirkelgym soft</b> , Karin S Cirkelgymmet	09:00-10:00 <b>(start 29/9)</b> <b>Yoga</b> rullande ledare	
						09:00-10:00 <b>Jympa surprise</b> rullande ledare	
10:00		10:00-11:00 <b>Seniorklubben- stavgång</b>				09:30-10:30 <b>Spin - distanspuls 60</b> Karin S, Spinninghallen	
	10:00-11:00 <b>Jympa soft</b> , Anne T Nedre hallen	10:00-11:00 <b>Jympa soft</b> , Britt-Marie H Nedre hallen	10:00-11:20 <b>Jympa - Station soft 80</b> Helene C Nedre hallen	10:00-11:00 <b>Seniorklubben</b> <b>Jympa stol</b> , Nedre hallen		10:00-11:00 <b>(start 15/9)</b> <b>Jympa - Familjelek (2-6</b> <b>år med förälder)</b> rullande ledare	10:15-11:15 <b>(start 23/9)</b> <b>Spin - distans</b> Rullande
11:00	11:30-12:15 <b>Cirkelgym 45</b> , Agneta, Lars, Cirkelgymmet	11:30-12:15 <b>Spin - intervall</b> <b>puls 45</b> , Peter, Daniel Spinninghallen	11:45-12:30 <b>Jympa</b> <b>medel 45</b> , Lisa, Agneta Nedre hallen	11:30-12:15 <b>(start 20/9)</b> <b>Spin - distans 45</b> Agneta	11:30-12:30 <b>Jympa soft</b> , Anna W Nedre hallen		
	11:45-12:30 <b>Jympa-medel 45</b> , Monica B Nedre hallen						
12:00							
13:00			13:00-14:00 <b>Seniorklubben -</b> <b>Cirkelgym</b> Rullande ledare				
			13:00-14:00 <b>Seniorklubben - Cirkelsal</b> Rullande ledare Nedre hallen				
14:00							
15:00							
16:00	16:30-17:30 <b>Jympa medel</b> , Julia A Nedre hallen	16:30-17:30 <b>Jympa bas</b> , Mona Nedre hallen	16:30-17:30 <b>Spin - distans 60</b> Amanda, Spinninghallen	16:30-17:30 <b>Core</b> , Lena S Nedre hallen	16:30-17:30 <b>Jympa medel</b> , Birgitta W, Annika, Lisa Nedre hallen	16:00-17:00 <b>Skivstång</b> , Eva F Nedre hallen	16:30-17:30 <b>Spin - surprise</b> John-Inge H, Spinninghallen

		16:45-17:45 <b>Cirkelgym</b> Theresia/Mariana Cirkelgymmet	16:30-17:30 <b>Jympa medel</b> , Felicia Nedre hallen	16:30-17:30 <b>Cirkelgym</b> Rullande ledare, Cirkelgymmet		16:30-17:30 <b>Jympa medel</b> Julia, Jessica, Nedre hallen
17:00	17:00-18:00 <b>Spin - soft 60</b> Anneli S, Spinninghallen	17:15-18:45 <b>Spin - Cirkelgym 90</b> Anja P, Spinninghallen	17:30-18:30 <b>Familjefys-egen träning</b> Multihall	17:00-18:00 <b>Spin - distans 60</b> Marika, Spinninghallen	17:00-18:00 <b>Spin - distans 60</b> Pernilla Bj, Spinninghallen	17:30-18:30 <b>Cirkelgym</b> , Lars/Lena Cirkelgymmet
	17:15-18:15 <b>Yoga</b> , Eva-Lena Yogahallen	17:30-18:30 <b>Jympa medel puls</b> Julia E, Nedre hallen	17:45-18:45 <b>Cirkelfys</b> Elisabeth L Karin N Nedre hallen	17:30-18:30 <b>Jympa bas</b> , Camilla L Nedre hallen		
	17:30-18:15 <b>HIT - 45</b> Helena B, Christine E, Multihall					
	17:30-18:30 <b>Jympa soft</b> , Kirsti W Nedre hallen					
	17:45-18:45 <b>Cirkelgym - soft</b> Karin S, Cirkelgymmet					
18:00	18:00-19:00 (t.o.m. 24/9) <b>UTE - Cross Norra Berget</b>	18:30-19:30 (t.o.m. 25/9) <b>UTE - Löpning distans kvalitet, Norra Berget</b>	18:00-19:00 <b>Spin - korta intervaller 60</b> Helena B Spinninghallen	18:00-19:00 <b>Cirkelgym</b> , Åsa N Cirkelgymmet		18:00-19:00 <b>Enkeljympa</b> Eva K Anne T Övre hallen
	18:30-19:30 <b>Dans flow</b> , Maria B Nedre hallen	18:45-20:00 <b>Jympa station 75</b> Emma/Kicki Nedre hallen	18:00-19:00 (t.o.m. 26/9) <b>UTE - Cross Norra Berget</b>	18:30-19:30 <b>Jympa medel</b> , Ellen I Nedre hallen		18:00-19:00 <b>Familjefys</b> Camilla, Annika, Erica, Nedre hallen
	18:30-19:30 <b>Spin - distans 60</b> Mats L, Spinninghallen		18:45-19:45 <b>Cirkelgym</b> , Anna-Lena P Cirkelgymmet	18:30-19:30 (t.o.m. 27/9) <b>UTE- Löpning distans/ kvalitet. Sidsjö</b>		18:30-20:00 <b>Yoga energy 90</b> Anna Lu Yogahallen
				18:30-20:00 (start 11/10) <b>Spin - giro 90</b> , Sofia		
19:00	19:00-20:00 <b>Cirkelgym/CirkelgymX</b> Lena/Sanna Cirkelgymmet	19:00-20:00 <b>Spin - distans 60</b> Jennie O Spinninghallen	19:00-20:00 <b>Dans fusion</b> , Jessica W Nedre hallen	19:00-20:15 <b>Yoga 75</b> , Hanna F Yogahallen		19:00-20:00 <b>Familjefys-egen träning utan ledare</b> Multihall
	19:30-20:30 <b>Skivstång</b> , Anna E Nedre hallen	19:00-20:00 <b>Cirkelgym</b> , Eva F Cirkelgymmet	19:00-20:15 <b>HIT 75</b> , Andreas/Peter Multihall	19:30-20:45 <b>Skivstång intervall 75</b> Kent, Nedre hallen		19:00-20:00 <b>Cirkelfys</b> Eva F, Nedre hallen
20:00	20:00-21:00 <b>Spin - distans puls 60</b> Daniel Y, Spinninghallen	20:00-21:00 <b>Core</b> , Anki B Nedre hallen	20:00-21:00 <b>Jympa medel</b> , Eva K Nedre hallen			
		20:00-21:00 <b>Yoga soft</b> , Elisabet F Yogahallen				



## Friskis & Svettis Sundsvall

Bultgatan 10, 85350 Sundsvall, 060-173069

**Öppettider**  
Mån-Tor: 06:30-22:00  
Fre: 06:30-19:00  
Lör: 08:30-17:30  
Sön: 10:00-21:30