

# VÅRTERMINEN 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>Cirkelegym 45</b> Elisabeth K, Cirkelegymmet	06:45-07:30 <b>Spin - distans 45 tom 18/4</b> Rullande ledare, Spinninghallen		06:30-07:30 <b>Spin - softCirkelegym soft</b> Anneli/Mariana, Spinninghallen		
07:00							
08:00					08:00-09:00 <b>Cirkelegym soft</b> Karin S, Cirkelegymmet		
09:00	09:30-11:00 <b>Seniorklubben - Gym</b> Gym				09:30-10:30 <b>Cirkelegym soft</b> Karin S, Cirkelegymmet	09:00-10:00 <b>Jympa Surprise</b> Rullande ledare, Nedre hallen	
						09:00-10:00 <b>Yoga</b> Rullande ledare, Yogahallen	
						09:30-10:30 <b>Spin - puls 60</b> Karin S, Spinninghallen	
10:00	10:00-11:00 <b>Jympa soft</b> Anne T, Nedre hallen		10:00-11:20 <b>Jympa - Station soft 80</b> Helene C, Nedre hallen	10:00-11:00 <b>Seniorklubben - Jympa stol</b> Nedre hallen		10:00-11:00 <b>Jympa - Familjelek (2-6 år med förälder)</b> AnneUlrika MonicaJohanna, Nedre hallen	
11:00	11:30-12:15 <b>Cirkelegym 45</b> Agneta B, Cirkelegymmet	11:30-12:15 <b>Spin - intervall puls 45</b> Daniel Y, Peter H, Spinninghallen	11:45-12:30 <b>Jympa medel 45</b> Rullande, Nedre hallen	11:30-12:15 <b>Spin - distans 45</b> Agneta B, Mats L, Spinninghallen	11:30-12:30 <b>Jympa soft</b> Anna W, Nedre hallen		
	11:45-12:30 <b>Jympa medel</b> Monica B, Rullande, Nedre hallen	11:30-12:30 <b>Jympa soft</b> Britt-Marie H, Nedre hallen					
12:00							
13:00			13:00-14:00 <b>Seniorklubben - Cirkelegym</b> , Cirkelegymmet				
14:00							
15:00							
16:00	16:30-17:30 <b>Jympa medel</b> Julia A, Nedre hallen	16:45-17:45 <b>Cirkelegym</b> Theresia/Mariana, Cirkelegymmet	16:30-17:30 <b>Jympa medel</b> Eva K, Nedre hallen	16:30-17:30 <b>Core</b> Lena S, Nedre hallen	16:30-17:30 <b>Cirkelegym tom 23/3</b> Rullande ledare, Cirkelegymmet	16:00-17:00 <b>Skivstång</b> Eva F, Nedre hallen	16:30-17:30 <b>Jympa medel</b> Jessica/ Julia A, Nedre hallen
		16:45-17:45 <b>Cirkelfys</b> Elisabeth L, Nedre hallen			16:30-17:30 <b>Jympa medel</b> Annika Ho, Nedre hallen		16:30-17:30 <b>Spin - distans 60</b> Marika, Spinninghallen
17:00	17:00-18:00 <b>Spin - soft 60</b> Anneli S, Spinninghallen	17:15-18:45 <b>Spin - Cirkelegym 90</b> Anja P, Spinninghallen	17:30-18:15 <b>HIT -tabata 45</b> Maria K, Katrin E, Multihall	17:00-18:00 <b>Spin - distans 60</b> Victoria I, Spinninghallen	17:00-18:00 <b>Spin - distans 60</b> Pernilla Bj, Spinninghallen		

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
	17:15-18:15 <b>Cirkelegym X</b> Sanna A, Cirkelegymmet	17:45-18:45 <b>Jympa medel puls</b> Julia E, Nedre hallen	17:30-18:30 <b>Jympa bas</b> Camilla L, Nedre hallen	17:30-18:30 <b>Jympa - medel</b> Monica B, Nedre hallen			
	17:15-18:15 <b>Yoga</b> Eva-Lena , Yogahallen			17:30-18:30 <b>Familjefys-egen träning 7-12 år med förälder</b> Multihall			
	17:30-18:30 <b>Jympa soft</b> Kirsti W, Nedre hallen						
	17:30-18:15 <b>HIT - 45</b> Helena B, Christine E, Multihall						
18:00	18:30-19:30 <b>Cirkelegym soft</b> Karin S, Cirkelegymmet	18:45-20:00 <b>Jympa - station bas 75</b> Emma/Kicki/Maria, Nedre hallen	18:00-19:00 <b>Spin - korta intervaller 60</b> Helena B, Spinninghallen	18:00-19:00 <b>Cirkelegym</b> Åsa N, Cirkelegymmet			18:00-19:00 <b>Jympa - Enkeljympa</b> Eva K Anne T, Nedre hallen
	18:30-19:30 <b>Spin - distans 60</b> Mats L, Spinninghallen		18:30-19:30 <b>Familjefys (fr 7 år tillsammans med förälder)</b> Anna La, Multihall	18:30-19:30 <b>Spin - korta intervaller 60</b> Jessica E, Spinninghallen			18:00-19:15 <b>Spin - flow 75</b> John-Inge H, Spinninghallen
	18:30-19:30 <b>Dans crescendo</b> Kristin A, Nedre hallen		18:30-19:30 <b>Dans fusion</b> Jessica W, Nedre hallen	18:30-19:30 <b>Jympa soft</b> Anne T, Nedre hallen			
			18:45-19:45 <b>Cirkelegym</b> Anna-Lena P, Cirkelegymmet				
19:00	19:30-20:30 <b>Skivstång</b> Anna E, Nedre hallen	19:00-20:00 <b>Cirkelegym</b> Eva F, Cirkelegymmet	19:30-20:40 <b>Jympa - IntervallFlex 70</b> Anki B, Nedre hallen	19:00-20:15 <b>HIT 75</b> Andreas N, Multihall			19:00-20:00 <b>Cirkelfys</b> Eva F, Nedre hallen
		19:00-20:00 <b>HIT</b> Peter B, Multihall	19:30-20:30 <b>Spin - giro 90, tom 18/4</b> Peter H, Spinninghallen	19:00-20:15 <b>Yoga 75</b> Hanna F, Yogahallen			19:00-20:15 <b>Yoga 75</b> Anna Lu, Yogahallen
		19:00-20:00 <b>Spin - distans 60</b> Jennie O, Spinninghallen		19:30-20:30 <b>Skivstång</b> Kent, Nedre hallen			
				19:45-20:45 <b>Spin - distans 60</b> Sofia, Spinninghallen			
20:00	20:30-21:30 <b>Spin - distans puls 60</b> Daniel Y, Spinninghallen	20:00-21:00 <b>Jympa medel</b> Per N, 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