



Friskis & Svettis Växjö

Sommarschema v 23–35

Internet vaxjo.friskissvettis.se

E-post info@vaxjo.friskissvettis.se



Utejympa

på Kampaängen

Onsdagar 13/6–1/8, kl 18.30

Premiär ons 6 juni, kl 16.00

OBS! Kan bli inställt vid dåligt väder.

JUNI					JULI					AUGUSTI – SEPTEMBER				
Vecka 23	Mån	17.00–18.00 Medel Kerstin	18.00–19.00 Core Linda	18.00–19.00 Spin Interv. Elna	Vecka 27	Mån	18.00–19.00 Core Hanna		Vecka 31	Mån	18.00–19.00 Medel Kerstin			
	Tis	10.00–11.00 Jympa Soft Mats	17.00–18.00 Tabata Maria A	17.00–18.00 Spin Soft Madde		Tis								
	Ons	16.00–17.00 Utejympa med ledar mix				Ons	18.30–19.30 Utejympa Martin			Ons	18.30–19.30 Utejympa Madde			
	Tors	10.00–11.00 Jympa Soft Viola	17.00–18.00 Medel Ulle	18.00–19.00 Yoga Inger/Maria		Tors	18.00–19.15 Cirkelfys Maria A			Tors	18.00–19.00 Bas Åsa Andt.			
	Fre	16.45–17.45 Medel Johanna		17.00–17.45 Spin Interv. Annamika		Man	18.00–19.00 Medel Ulle			Man	18.00–19.00 Medel Johanna			
	Lör					Tis				Tis			18.00–19.00 Spin Interv. Elna	
	Sön	18.30–19.30 Intensiv Martin				Ons	18.30–19.30 Utejympa Sebastian			Ons				
Vecka 24	Mån	17.00–18.00 Medel Kerstin	18.00–19.00 Core Hanna		Vecka 28	Mån	18.00–19.00 Soft Mats G		Vecka 32	Mån	18.00–19.00 Intensiv Sebastian			
	Tis	10.00–11.00 Soft Ingrid	17.00–18.00 Bas Åsa Andt.	18.00–19.00 Spin Interv. Elna		Tis				Tis				
	Ons		18.30–19.30 Utejympa Sebastian			Ons	18.30–19.30 Utejympa Martin			Ons	18.00–19.00 Intensiv Sebastian			
	Tors	17.00–18.00 Medel Ulle		18.30–19.45 Cirkelfys Maria A		Tors	18.00–19.00 Bas Åsa Andt.			Tors	17.00–18.00 Soft Mats G	18.00–19.00 Medel Kerstin		
	Fre	16.45–17.45 Intensiv Sebastian		17.00–18.00 Spin Distans Anders		Man	18.00–19.00 Intensiv Sebastian			Man	18.00–19.00 Bas Åsa Andt.	18.00–19.00 Spin Soft Madde		
	Lör					Tis				Tis	18.00–19.00 Medel Johanna			
	Sön	18.30–19.30 Medel Ulle				Ons	18.30–19.30 Utejympa Madde			Ons			17.00–18.00 Spin Distans Violeta	
Vecka 25	Mån	18.00–19.00 Core Hanna		18.00–19.00 Spin Interv. Elna	Vecka 29	Mån	18.00–19.00 Soft Mats G		Vecka 33	Mån	18.00–19.00 Intensiv Sebastian			
	Tis	18.00–19.00 Medel Johanna				Tis				Tis				
	Ons		18.30–19.30 Utejympa Disa			Ons	18.30–19.30 Utejympa Madde			Ons	17.00–18.00 Bas Inger	18.00–19.15 Cirkelfys Maria		
	Tors	17.00–18.00 Bas Åsa Andt.		17.00–18.00 Spin Soft Madde		Tors	18.00–19.00 Bas Åsa Andt.			Tors	18.00–19.00 Medel Johanna			
	Fre	Midsommarafton Stängt				Man	18.00–19.00 Intensiv Sebastian			Man	18.00–19.00 Bas Åsa Andt.	18.00–19.00 Spin Soft Madde		
	Lör	Midsommandagen Stängt				Tis				Tis				
	Sön					Ons	18.30–19.30 Utejympa Madde			Ons			17.00–18.00 Spin Distans Violeta	
Vecka 26	Mån	18.00–19.00 Core Linda			Vecka 30	Mån	18.00–19.00 Soft Mats G		Vecka 34	Mån	18.00–19.00 Intensiv Sebastian	19.00–20.00 Core Linda	18.00–19.00 Spin Interv. Elna	
	Tis	17.30–18.30 Medel Disa		17.00–18.00 Spin distans Anders		Tis				Tis	17.30–18.30 Medel Ulle			
	Ons		18.30–19.30 Utejympa Ulle			Ons	18.30–19.30 Utejympa Madde			Ons	17.00–18.00 Bas Inger	18.00–19.15 Cirkelfys Maria		
	Tors	17.30–18.30 Intensiv Martin	18.30–19.45 Cirkelfys Maria A			Tors	18.00–19.00 Bas Åsa Andt.			Tors	18.00–19.00 Intensiv Martin	18.00–19.00 Spin Soft Madde		
	Fre			17.00–17.45 Spin Interv. Annamika		Man	16.30–17.30 Bas Åsa Andt.			Man	16.30–17.30 Bas Åsa Andt.			
	Lör					Tis				Tis				
	Sön					Ons	18.30–19.30 Utejympa Madde			Ons	18.30–19.30 Medel Ulle			
Vecka 27	Mån	18.00–19.00 Core Linda			Vecka 31	Mån	18.00–19.00 Soft Mats G		Vecka 35	Mån	18.00–19.00 Intensiv Sebastian	19.00–20.00 Core Linda	18.00–19.00 Spin Interv. Elna	
	Tis	17.30–18.30 Medel Disa		17.00–18.00 Spin distans Anders		Tis	10.00–11.00 Soft Ingrid	18.00–19.00 Medel Marit		Tis	10.00–11.00 Soft Ingrid	18.00–19.00 Medel Marit		
	Ons		18.30–19.30 Utejympa Ulle			Ons	17.30–18.30 Medel Ulle	18.30–19.45 Cirkelfys Maria A		18.00–19.00 Spin Soft Madde	Ons	17.30–18.30 Medel Ulle	18.30–19.45 Cirkelfys Maria A	
	Tors	17.30–18.30 Intensiv Martin	18.30–19.45 Cirkelfys Maria A			Tors	10.00–11.00 Soft Viola	17.30–19.00 Station Martin/Tobias		18.00–19.00 Yoga Inger/Maria	Tors	10.00–11.00 Soft Viola	17.30–19.00 Station Martin/Tobias	
	Fre			17.00–17.45 Spin Interv. Annamika		Fre	16.30–17.30 Bas Mats G			17.00–17.45 Spin Interv. Annamika	Fre	16.30–17.30 Bas Mats G		
	Lör					Lör					Lör			
	Sön					Ons	18.30–19.30 Utejympa Madde				Ons	18.30–19.30 Medel Ulle		

Jympa/gruppträning Kvarnvägen 6	Utejympa Kampaängen	Yoga Spinning Kvarnvägen 6 D	Jympa/gruppträning Fortnox
------------------------------------	------------------------	---------------------------------	-------------------------------

Här tränar vi. Karta och vägbeskrivning på vår webb.

Med reservation för schemaändringar. Dag-för-dag-schema finns på vaxjo.friskissvettis.se