

# Friskis&Svettis i Växjö

## Schema våren 2018

8 januari – 3 juni



### Schema för Jympa, övrig gruppträning och Spinning

Vi reserverar oss för eventuella schemaändringar.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	10.00–11.00 Jympa soft Mats G/Ingrid		10.00–11.00 Jympa soft Viola		10.00–11.00 *Jympamix** Cirkulerande ledare	
				16.45–17.45 Jympa puls medel Johanna		15.30–16.30 Familjejympa Madde
17.00–18.00 Jympa medel Kerstin	17.00–18.00 Jympa bas Sophia	17.00–18.00 Jympa bas Inger	17.30–18.30 Jympa medel Disa	17.00–17.45 Spin intervall Annamika		17.00–18.00 *Spin Soft Madde
18.00–19.00 Spin intervall Elna	18.00–19.00 Spin distans Lasse/Anders	17.00–18.00 Spin distans Nina	18.00–19.00 Yoga*** Inger/Maria			17.00–18.15 Skivstång maxa** Mats M
18.00–19.00 Jympa intensiv Sebastian	18.00–19.15 SkivstångIntervall Mats M	18.00–19.00 Core Linda	18.30–19.45 Cirkelfys Maria A			18.30–19.30 Jympa medel Ulle
19.00–20.00 Core Hanna		19.00–20.00 Jympa intensiv Martin				

### Våra träningslokaler

Jympa Soft Fortnox Arena Hejaregatan 5	Jympa och gruppträning Kvarnvägen 6	Spinning och Yoga Kvarnvägen 6 D
--	---	-------------------------------------

\* Ingår i Terminkort Soft.

\*\* Till och med april.

\*\*\* Ta med egen yogamatta.

Tänk på att ha särskilda inneträningsskor, både för din egen trivsel och andras.

Omklädningsrum och duschar finns tillgängliga 30 minuter innan och efter passen.

### Bokning

Du kan boka Yoga, Cirkelfys, Skivstång och Spinningpass på [vaxjo.friskissvettis.se](http://vaxjo.friskissvettis.se)

Regler för bokning av aktivitet

- 1 Endast du som är medlem i Friskis&Svettis Växjö kan boka dig på nätet.
- 2 Passen är bokningsbara sju dagar innan, från kl 06.00.
- 3 Du kan samtidigt ha maximalt två bokade tider.
- 4 Du kan boka/avboka en plats fram till 2 timmar innan passets starttid.
- 5 Du behåller din bokade plats till 10 minuter innan passets starttid, därefter blir den fri för drop-in.

Alltid aktuell info på:

[vaxjo.friskissvettis.se](http://vaxjo.friskissvettis.se)

[facebook.com/Friskis&Svettis](https://facebook.com/Friskis&Svettis) Växjö

[instagram.com/friskisvaxjo](https://instagram.com/friskisvaxjo)

