



# Sommarschema 2017

26/6 - 27/8 vecka 26-34

Med reservation för ändringar

Friskis&Svettis Halmstad

Friskis&Svettis GYM - ÖPPETTIDER						
MÅNDAG 06.00-21.00	TISDAG 06.00-21.00	ONSDAG 06.00-21.00	TORSDAG 06.00-21.00	FREDAG 06.00-19.30	LÖRDAG 08.30-12.30	SÖNDAG 13.00-20.00
Friskis&Svettis träningspass B = bokning						
MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.00 B Spin puls/intervall v. 27-30	08.30 B Indoorwalking	06.30 B Spin distans 40	09.00 B Indoorwalking 40	06.30 B Spin distans 40	09.30 Jympa Sal Himmel	
10.00 Jympa Sal Himmel	09.30 Cirkelgym B Gym	09.00 B Yoga Hav	10.00 Jympa Sal Himmel		09.30 B Spinning	18.00 Jympa/bas Sal Himmel
					10.00 B Skivstång Hav v.26-28	18.00 B IndoorWalk/ Spurt eller intervall
17.30 B Kvalitetsträning Utomhus	17.30 B Cirkelfys Hav	18.00 B Spinning v.32-34	17.00 B Spin distans v.32-34		10.00 B Långpass löpning v.26 1 juli v.30 29 juli v.31 5aug	18.00 B Cirkelgym Gym
18.00 B Core Sal Hav v.30-34	18.15 - 18.45 B Ungdomsträning i gymmet	18.00 B IW/Cirkelgym	18.00 B Spinning			19.15 B Yoga mind Hav v.26
18.00 B Spinning	18.30 B Spin core/flex75 Hav	18.30 Jympa Sal Himmel	18.00 B Skivstång Hav	<b>B = bokning</b> Spinningcyklar 33 platser Indoorwalkers 25 platser Cirkelgym 20 platser Core 30 platser Skivstång 42 platser Cirkelfys 40 platser  Kan bokas 1 vecka i förväg, checka in senast 10 min innan utsatt pass.  <b>Tillgänglig tränare finns i gymmet:</b>  Måndag kl. 17.00 - 19.00 torsdag kl. 17.00 - 19.00  <b>Ungdomsvårdar i gymmet:</b> Tisdag 18.00-19.30 (ungdomar från 13 år är välkomna)		
18.00 Cirkelfys Sal Hav v.26,27,28			18.30 Uteträning Norre Katts park v.27-31			
18.30 Jympa Sal Himmel						
18.45 B IndoorWalking						
19.00 B Yoga 70 Hav v.32-34						
17.00-19.00 Tillgänglig tränare Gym	18.00-19.30 Ungdomsvårdar Gym		17.00-19.00 Tillgänglig tränare Gym			

Slottsmöllan

www.friskishalmstad.se tfn: 035-10 18 17