

Vecka 52 måndag 25/12-söndag 31/12 med reservation för ändringar

**Friskis&Svettis GYM - ÖPPETTIDER**

MÅNDAG 25/12	TISDAG 26/12	ONSDAG 27/12	TORSDAG 28/12	FREDAG 29/12	LÖRDAG 30/12	SÖNDAG 31/12
STÅNGT	10.30-20.00	06.00-21.00	06.00-21.00	06.00-19.30	08.30-15.30	09.00-12.00

**Friskis&Svettis träningspass B = bokning**

		06.30 B Spin distans 40 SPINNERIET Fanny FP	10.00 Jympa medel HIMMEL Olga H	06.30 B Spin distans 40 SPINNERIET Fanny FP	09.30 Jympa bas HIMMEL Janica K	10.00 B Spin Nyårs SPINNERIET Ulrika S /Lotta S
	11.00 B Distans löpning UTE Fanny	09.45 B Cirkelgym soft GYM Thommi	10.30 B Cirkelgym soft GYM Tomas P	10.00 Jympa Soft HIMMEL Elisabeth M	09.30-11.30 Tillgänglig tränare GYM Carina E	10.00 B Indoorwalk/ intervall Cecilia L
	11.00 B Spin distans SPINNERIET Lotta S	11.00 B Spin soft SPINNERIET Tomas P	12.00 B IW distans 40 Olga H	12.00 B Spin spurt/interv SPINNERIET Elisabeth G	09.30 B Yoga mind HAV Malin G	10.00 B Skivstång/intervall HAV Viktoria S
	16.00 B Indoorwalk/Cirkel- gym IW /GYM Emma & Camilla	17.00 Jympa medel HIMMEL Cecilia L	17.00 B Spin puls/dist SPINNERIET Emma F	16.00 B Sport Athletics HAV Björn J	10.00 B Spin distans SPINNERIET Anna EW	10.00 Best of Pontus Jympa75 min HIMMEL Pontus
	16.15 B Spin giro 4 90min SPINNERIET Karin D	17.00 B Skivstång soft HAV Terese T	17.00 B Skivstång HAV Elisabeth G	16.45 B Indoorwalk/Cirkelg IW /GYM Sara/Carina	10.00 B Cirkelgym GO GYM Camilla K	
	17.00 Jympa Bas HIMMEL Olga H	17.20 B Spin /core 75 SPINNERIET/HAV Karin D	17.00 B Cirkelgym soft GYM Carina E		11.00 B Skivstång HAV Monica WB	
		18.00 B Core 35 HAV Karin D	17.30 Jympa bas HIMMEL Bosse J			
		18.15 B Spin distans SPINNERIET Ulrika KN	17.45 B Tröskepass UTE Anders H			
		18.30 B Indoorwalk puls/interv Ida E	18.00 B Core HAV Viktoria S			
			18.15 B Spin puls/interv SPINNERIET Tomas P			
		11.00-12.00 Tillgänglig tränare GYM Thommi	18.30 Jympa medel HIMMEL Pontus			
		16.00-18.00 Tillgänglig tränare GYM Goran M	19.00 B HIT HAV Martin J			

Vecka 1 måndag 1/1 - söndag 7/1 med reservation för ändringar

**Friskis&Svettis GYM - ÖPPETTIDER**

MÅNDAG 1/1	TISDAG 2/1	ONSDAG 3/1	TORSDAG 4/1	FREDAG 5/1	LÖRDAG 6/1	SÖNDAG 7/1
STÅNGT	06.00-21.00	06.00-21.00	06.00-21.00	06.00-19.30	08.30-15.30	09.30-20.00

**Friskis&Svettis träningspass B = bokning**

		06.30 B Spin distans 40 SPINNERIET Fanny FP	10.00 Jympa medel HIMMEL Olga H	06.30 B Spin distans 40 SPINNERIET Fanny FP	09.30 Jympa medel HIMMEL Pontus H	11.00 B Spin distans SPINNERIET Marcus Y
	12.00 B Skivstång 45 HAV Monica WB	09.45 B Cirkelgym soft GYM Thommi A	10.30 B Cirkelgym soft GYM Tomas P	10.00 Jympa Soft HIMMEL Elisabeth M	10.00 B Spin distans SPINNERIET Anna EW	
	17.00 B Cirkelfys HAV Björn J	11.00 B Spin soft SPINNERIET Tomas P	12.00 B IW distans 40 Olga H	10.00 B Yoga Soft HAV Anders B	10.00 B Långpass löpn UTE Fanny, Anders	16.00 B Box HIMMEL Janica K
	17.00 B Indoorwalk soft Elisabeth M	17.00 Jympa medel HIMMEL Pontus H	17.00 B Spin puls/dist SPINNERIET Emma F	12.00 B Spin spurt/interv SPINNERIET Karin D	11.00 B Skivstång HAV MonicaWB	16.15 B Spin giro 4 90min SPINNERIET Tomas P
	17.20 B Spin /flex70 SPINNERIET/HAV Karin D/Ulrika K	17.00 B Skivstång soft HAV Terese T	17.00 B Skivstång HAV Elisabeth G	16.45 B IndoorW/Cirkelgym IW/GYM Sara/Carina		17.00 Jympa bas HIMMEL Janica K
	18.00 B Flex 30 HAV Ulrika KI	17.20 B Spin /core75 SPINNERIET/HAV Karin D	17.00 B Cirkelgym soft GYM Carina E	17.30 B Cirkelfys HAV Emy E		17.00 B Cirkelgym GO GYM Camilla K
	18.15 B Spin distans SPINNERIET Lotta S	18.00 B Core 35 HAV Karin D	17.30 Jympa bas HIMMEL Janica K			17.30 B Skivstång/intervall HAV Viktoria S
	18.15 Jympa Bas/puls HIMMEL Eva L	18.00 B Spin distans SPINNERIET Ulrika KN	17.45 B Kvalitetspass UTE Anders H			17.45 B Indoor walk intervall Stina G
		18.30 B Indoorwalk puls/ intervall Ida E	18.00 B Core HAV Viktoria S			19.10 B Yoga mind HAV Stina G
			19.00 B Yoga HAV Stina G	18.15 B Spin puls/interv SPINNERIET Tomas P		
		11.00-12.00 Tillgänglig tränare GYM Thommi	18.30 Jympa medel HIMMEL Pontus			
	18.00-20.00 Tillgänglig tränare GYM Mery B		19.00 B HIT HAV Martin J			

# Julschema 2017/2018

Vecka 51 måndag 18/12 - söndag 24/12 med reservation för ändringar



Till Er alla från oss  
alla!  
En riktigt God Jul  
och ett  
Gott nytt 2018!  
önskar vi på  
Friskis&Svettis  
Halmstad

Friskis&Svettis GYM - ÖPPETTIDER						
MÅNDAG 18/12	TISDAG 19/12	ONSDAG 20/12	TORSDAG 21/12	FREDAG 22/12	LÖRDAG 23/12	SÖNDAG 24/12
06.00-21.00	06.00-21.00	06.00-21.00	06.00-21.00	06.00-19.30	08.30-15.30	09.00-12.00
Friskis&Svettis träningspass				B = bokning		
10.00 Jympa soft HIMMEL Elisabeth M	06.45 B Yoga HAV Anders B	06.30 B Spin distans 40 HAV SPINNERIET Fanny FP	10.00 Jympa bas HIMMEL Olga H	06.30 B Spin distans 40 SPINNERIET Fanny FP	09.30 Jympa puls/ medel70 HIMMEL Ann-Sofie H	10.00 Jympa bas HIMMEL Janica K
10.00 Jympa bas HAV Bosse J	10.15 B Cirkelfys soft HAV Elisabeth M	09.45 B Cirkelgym soft HAV Thommi	10.30 B Cirkelgym soft Tomas P	10.00 Jympa soft HIMMEL Elisabeth M	10.00 B Spin intervall SPINNERIET Karin dM	10.00 B Spin Julspecial SPINNERIET Emma
12.00 B Spin distans SPINNERIET Tomas P	12.00 B Skivstång 45 HAV Monica WB	11.00 B Spin soft SPINNERIET Tomas P		12.00 B Spin puls/distans SPINNERIET Emma F	10.00 B Cirkelgym go GYM Camilla K	
16.45 B Intervall flex 70 HAV Elisabeth G	17.00 B Indoorwalk soft HAV Elisabeth M	12.00 B Cirkelgym GYM Anders B	16.30 B Cirkelgym soft GYM Carina E	16.45 B Indoorwalk/Cirkelg IW/GYM Sara / Madeleine E	11.00 B Skivstång/intervall HAV Viktoria S	
17.00 B Jympa soft HIMMEL Petra H	17.00 B Cirkelfys HAV Björn J	17.00 B Skivstång soft HAV Terese	17.00 B Skivstång HAV Viktoria S	17.00 B Cirkelfys HAV Camilla K		
17.30 B Spin soft SPINNERIET Marcus Y	17.20 B Spin Flex70 SPINNERIET/HAV Lotta/Viktoria	17.00 Jympa medel HIMMEL Pontus H	17.00 B Spin puls/distans SPINNERIET Emma F		09.00-11.00 Tillgänglig tränare GYM Mathilda B	10.00-12.00 Tillgänglig tränare GYM Viktor L
17.30 B Indoorwalk/Cirkelg IW /GYM Ida /Madeleine W	18.00 B Flex 30 HAV Viktoria S	17.20 B Spin /Core75 SPINNERIET/HAV Karin D	17.30 Jympa bas HIMMEL Janica K			
17.30 B Kvalitets löpning UTE Tomas P	18.00 B Cirkelgym GYM Anders B	18.00 B Core 35 HAV Karin D	17.45 B Kvalitets löpning UTE Helena M			
18.00 B Step HAV Anna EW	18.15 Jympa bas/puls HIMMEL Eva L	18.00 B Power hour HIMMEL Ann-Sofie H	18.00 B Core HAV Viktoria S			
18.00 Jympa medel HIMMEL Jenny D	18.15 B Spin distans SPINNERIET Ulrika KN	18.00 B Spin distans SPINNERIET Lotta S	18.15 B Spin puls/interv SPINNERIET Tomas P			
18.45 B Spin intervall SPINNERIET Karin dM		18.30 B Indoorwalk puls/ dist Ida E	18.30 Jympa dansband HIMMEL Pontus/ASH			
19.05 B Cirkelfys HAV Camilla K	20.00 Jympa bas+ HAVERDAL Olga H	19.00 B Yoga HAV Stina G	19.00 B HIT HAV Martin J			
17.00-19.00 Tillgänglig tränare GYM Viktor L						
19.00-21.00 Tillgänglig tränare GYM Oskar B	18.00-20.00 Tillgänglig tränare GYM Mery	11.00-12.00 Tillgänglig tränare GYM Thommi	16.45-18.45 Tillgänglig tränare GYM Martin J			