



Friskis & Svettis Trosa

SCHEMA VÅREN 2018

Start måndag 8 januari

Måndag

- 17:00 Spin soft med Carina M, Åda
- 18:00 Spin korta intervaller med Carina M, Åda
- 19:00 Cirkelfys med Micke, Åda

19:00 Dans med Charlotte, Västerljung

Tisdag

- 15:00 Flex soft med Carina R, Åda
- 18:00 Power hour med Helen, Åda
- 19:00 Spin spurt med Jonas, Åda
- 19:00 Jympa bas med Kristina, Hedeby

Onsdag

- 12:00 Cirkelfys med Nicke, Åda (jämna veckor)
- 12:00 Power hour med Helen, Åda (udda veckor)
- 17:00 Jympa soft med Linda, Åda
- 17:30 Gyminstruktion med Jonas, Åda
- 18:00 Spin flow med Carina Ö, Åda
- 18:00 Skivstång med Kristina, Åda

Torsdag

- 18:00 Spin 55 med Anna, Åda
- 18:00 Cirkelfys med Nicke, Åda
- 19:00 Intervall flex med Agneta, Västerljung
- 19:15 Yoga 75 med Veronica, Åda

Söndag

- 10:00 Dans soft med Anne, Åda
- 18:00 Jympa medel med Helena, Trosa

Priser och övrig info på
trosa.friskissvettis.se

GYMMET ÅDA ÄR TILLGÄNGLIGT FÖR EGEN TRÄNING DAGLIGEN 06-22