

HÖGSÄSONG HÖSTTERMINEN 2017

Schemat gäller 28 augusti - 17 december med reservation för ändringar.
Aktuellt schema hittar du alltid på friskis-vasby.se.



MÅNDAG 07:00 - 22:00	TISDAG 07:00 - 22:00	ONSDAG 07:00 - 22:00	TORSDAG 07:00 - 22:00	FREDAG 07:00 - 20:00	LÖRDAG 09:00 - 18:00	SÖNDAG 09:00 - 20:00
18:00 JYMPA BAS Kicki	10:00 JYMPA SOFT * Olika ledare Schema på hemsidan!	12:00 JYMPA BAS 45' Cina/Kicki	09:00 JYMPA SPECIAL Birgitta/Eila Startar 12/10	12:00 CIRKELFYS 45' Rickie	09:30 FAMILJELEK Eva Endast ojämn veckor.	15:30 FAMILJEFYS Åsa L/Anette Startar 17/9
18:00 CORE Jenny	18:00 JUNIOR Åsa L/Anette	16:30 JYMPA ENKEL Eva L/Eva Bj	10:00 JYMPA/SOFT Birgitta/Eila	17:15 ROLIGA TIMMEN Olika ledare Schema på hemsidan!	10:30 JYMPA BAS/MEDEL* Olika ledare Schema på hemsidan!	16:00 JYMPA SOFT Eva Br/Eva L
19:00 JYMPA MEDEL Louise/Emin	18:00 JYMPA FLOWRIDE Lena	18:00 FLEX/SOFT Åsa R	17:45 CORE 40 Annika H Startar 7/9			17:00 STATION MEDEL 75' Malin
19:00 SKIVSTÅNG Maria	18:15 SPIN SOFT Maria	18:30 JYMPA/BAS Carina	18:30 JYMPA/MEDEL Emin/Louise			17:00 SPIN BLANDAT* Olika ledare Startar 17/11 Schema på hemsidan!
19:00 SPIN INTERVALL Micke A	19:00 FLEX 60' Håkan	18:30 SPIN/DISTANS/PULS Lotta	18:30 STATION/SOFT Eva L/Annika M Startar 5/10			18:15 YOGA Carin Startar 17/9
	19:00 POWER HOUR Petra/Malin	19:00 DANS FUSION Jenny	18:30 SPIN DISTANS Rickie			
	19:30 SPIN SPURT/PULS Eva H	19:30 CIRKELFYS Mika	19:30 INTERVALL FLEX 75' Håkan			

GRUPPTRÄNING					
Cirkelfys/Cirkelfys 45' Funktionell, och sportig stationsträning.	Familjelek Jympa för barn 2-6 år tillsammans med vuxna.	Junior Fartfyllda pass för barn mellan 7-12 år.	Jympa Soft Jympa som tar extra hänsyn till muskler och leder.	Spin Distans 55' Ett grundpass på cykel med distansinriktning.	Station/Soft Jympa soft med styrketräning i stationer.
Core Funktionell träning med fokus på bålstabilitet.	Flex 60' Bidrar till att öka funktionell rörlighet, optimera styrke- och konditionsträning.	Jympa Bas/Jympa Bas 45' Effektiv allaroundträning utan hopp.	Jympa Special Soft jympa med stolen som stöd och redskap för att förstärka träningen.	Spin Intervall 55'/Spin Intervall Puls Tuff konditionsträning på cykel i intervallform.	Yoga Enkla och trygga yogaövningar för andning, rörlighet, styrka och balans.
Dans Fusion Blandning av olika stilar; t ex disco, funk, jazz, latino, rock, swing.	Flex Soft Ett lugnt pass med fokus på träning av rörlighet med extra hänsyn till kroppen.	Jympa Enkel (för funktionshindrade) Jympa med enkla rörelser till musik.	Power Hour Fartfylld intervallträning med medicinboll som redskap. Tydliga inslag av uthållig styrka och kondition.	Spin puls Spinning där deltagarna kan få direkt feedback via pulsband och intensitetsmätare.	
Familjefys Pass för barn mellan 6-12 år tillsammans med vuxen.	Intervall Flex 75' Tufft kombinationspass för kondition, styrka och rörlighet.	Jympa Flowride Lekfull träning med sömlösa växlingar och kontraster i både musik och rörelser.	Skivstång & Skivstång Intervall 75' Effektiv styrketräning som ger uthållighet samt stabilitets- och hållningsträning. I SI 75' ingår även konditionsträning/intervallträning.	Station/Medel - Station/Medel 75' Jympa med styrketräning i stationer.	
		Jympa Medel Jympa med högre tempo och en del hopp.			

PASSINFO

Alla pass pågår i 55 min om inte annat anges.
På flera pass kan du boka en plats i förväg. På övriga pass gäller drop in. Aktuellt schema med information om pass och ledare hittar du på friskis-vasby.se. Här hittar du också mer detaljerad information om alla pass som ingår i vårt utbud.

FÖRKLARINGAR

- Stora hallen
- Spinningsalen
- Lilla hallen
- * Rullande schema