

## HÖGSÄSONG VÅRTERMINEN 2018

Schemat gäller 8 januari - 3 juni med reservation för ändringar.  
Aktuellt schema hittar du alltid på [friskis-vasby.se](http://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
12:00 SPIN/SOFT Roffe	10:00 JYMPA SOFT * Olika ledare Schema på hemsidan	12:00 JYMPA BLANDAT Olika ledare Schema på hemsidan	09:00 JYMPA SPECIAL Sengul/Eila	12:00 CIRKELFYS 45' Rickie	09:30 FAMILJ Eva Bj/Jenny	16:00 FAMILJEFYS Åsa L/Annette
18:00 JYMPA BAS Kicki	18:00 JUNIORFYS Jenny/Anette	16:30 JYMPA ENKEL Eva L/Eva Bj	10:15 JYMPA/SOFT* Olika ledare Schema på hemsidan	17:15 ROLIGA TIMMEN Ojämna veckor Olika ledare Schema på hemsidan	10:30 JYMPA BAS/MEDEL* Olika ledare Schema på hemsidan	16:00 JYMPA SOFT Eva Br/Eva L
18:00 CORE Annika H	18:00 JYMPA MEDEL FLOWRIDE Lena	18:00 FLEX/SOFT Åsa R	18:30 JYMPA/MEDEL Emin/Louise	POWER HOUR Jämna veckor Petra/Malin		16:30 SPIN BLANDAT* Olika ledare Schema på hemsidan
19:00 JYMPA MEDEL Louise/Emin	18:00 SPIN SPURT/PULS Lotta	18:00 JYMPA/BAS Carina	18:30 STATION/SOFT Eva L/Annika M			17:00 STATION MEDEL 75' Malin
19:00 SKIVSTÅNG Maria	19:00 FLEX 60' Håkan	18:00 SPIN/SOFT Maria	18:30 SPIN INTERVALL/PULS Anna-Carin			
19:00 SPIN INTERVALL Micke	19:00 POWER HOUR Petra/Malin	19:00 STEP EXPLODE Kicki	19:30 INTERVALL FLEX 75' Håkan			
		19:00 CIRKELFYS Mika/Åsa L				
		19:00 SPIN/DISTANS 55' Rickie				
		20:00 YOGA Gästpass Pernilla/Jenny Startar 17/1				

## GRUPPTRÄNING

## Cirkelfys/Cirkelfys 45'

Funktionell, och sportig stationsträning.

## Core

Funktionell träning med fokus på bålstabilitet.

## Dans Fusion

Blandning av olika stilar; t ex disco, funk, jazz, latino, rock, swing.

## Familjefys

Pass för barn mellan 6-12 år tillsammans med vuxen.

## Familj

Jympa för barn 2-6 år tillsammans med vuxna.

## Flex 60'

Bidrar till att öka funktionell rörlighet, optimera styrke- och konditionsträning.

## Flex Soft

Ett lugnt pass med fokus på träning av rörlighet med extra hänsyn till kroppen.

## Intervall Flex 75'

Tufft kombinationspass för kondition, styrka och rörlighet.

## Juniorfys

Fartfyllda pass för barn mellan 7-12 år.

## Jympa Bas/Jympa Bas 45'

Effektiv allaroundträning utan hopp.

## Jympa Enkel (för funktionshindrade)

Jympa med enkla rörelser till musik.

## Jympa Medel Flowride

Lekfull träning med sömlösa växlingar och kontraster i både musik och rörelser.

## Jympa Medel

Jympa med högre tempo och en del hopp.

## Jympa Soft

Jympa som tar extra hänsyn till muskler och leder.

## Jympa Special/Start

Soft jympa med stolen som stöd och redskap för att förstärka träningen.

## Power Hour

Fartfylld intervallträning med medicinboll som redskap. Tydliga inslag av uthållig styrka och kondition.

## Skivstång &amp; Skivstång Intervall 75'

Effektiv styrketräning som ger uthållighet samt stabilitets- och hållningsträning. I SI 75' ingår även konditionsträning/intervallträning.

## Spin Distans 55'

Ett grundpass på cykel med distansinriktning.

## Spin Intervall 55'/Spin Intervall Puls

Tuff konditionsträning på cykel i intervallform.

## Spin puls

Spinning där deltagarna kan få direkt feedback via pulsband och intensitetsmätare.

## Station/Medel - Station/Medel 75'

Jympa med styrketräning i stationer.

## Station/Soft

Jympa soft med styrketräning i stationer.

## Step Explode

Step explode är dans för dig som vill hårdträna. Det här är ett kraftfullt pass där stepbrädan ger dig både extra tränings effekt och mer dansutmaning.

## Yoga

Enkla och trygga yogaövningar för andning, rörlighet, styrka och balans.

## 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](http://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