



TANNEFORS Hösten 2017

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
6.30-21.00 Gym	6.30-21.00 Gym	6.30-21.00 Gym	6.30-21.00 Gym	6.30-19.00 Gym	9.00-17.00 Gym	10.00-20.00 Gym
10.00 Jympa soft Gunilla H	6.45 Spin distans Lisa D	9.00 Station soft 70 Carin L	10.30 Mamma Carin m fl	6.45 IW distans Monica T		
11.45 Cirkelfys Pernilla S	16.30 IW soft Helena S	11.45 IW spurt Ulf J	17.00 Jympa bas Catti P-A	6.45 Yoga Åke T	9.30 IW Olika ledare	
16.30 Jympa bas Anna K	17.00 Jympa medel Christina C	17.30 Familjefys Ankie B/Linda A	17.00 Jympa medel Emma K	10.00 Jympa soft Gunilla H	10.15 Familj Ankie B/Julia A	11.00 IW Olika ledare
17.00 IW korta intervaller Helena B	17.15 Skivstång Intervall Frida M	17.00 Spin intervall puls Kerstin E	17.00 IW spurt Hanna S			
17.15 Skivstång Intervall Ann-Sofie L	17.30 IW distans Anna V	17.30 Jympa medel Agneta S	18.00 Skivstång Sofia S	17.00 IW intervall Maja L	15.00 Spin intervall puls Olika ledare	17.00 Jympa medel Monica H
17.30 Dans soft Ingrid G	18.00 Core Carina S	18.30 Jympa bas Jan D	18.00 Enkel Linda A	17.00 IntervallFlex 70 Elin N		17.30 Cirkelfys Klas F
18.00 Spin Giro4 85 Mats S	18.30 Box 70 Fredrik S	18.00 IW soft Marie B	18.00 IW spurt puls Annika A	IMT – inspiration med tränare – är pass som körs i gymmet där vi vill ge dig inspiration till din egen träning. I gymmet körs även pass med olika teman. Du kan också boka tid för en individuell instruktion. Passen finns i webschema och app.		18.00 IW spurt Madeleine S-S
18.30 Jympa medel Maria D	18.30 Spin distans puls Ullacarin B	18.45 Yoga soft Karin H	19.00 Spin distans 70 Arne S			18.45 Yoga 70 Cecilia S
18.45 Yoga energy 90 Åke T	19.00 Jympa FlowRide Sofie B	19.00 IW distans Marie B	19.00 Box 70 Caroline R			19.00 Spin distans puls Cecilia A
19.30 IW distans Torbjörn S						

KANONHUSET Hösten 2017

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
5.00-21.00 Gym	5.00-21.00 Gym	5.00-21.00 Gym	5.00-21.00 Gym	5.00-19.00 Gym	5.00-16.00 Gym	10.00-20.00 Gym
	9.00 Jympa soft Ulla L	7.00 Spin distans Therese N	9.00 Station soft Carin L	7.00 Spin distans Felicia M		
11.45 Spin distans 45 Maria F		11.45 Jympa medel Ylva M		11.45 Jympa medel Gunilla Li	9.30 Spin distans Olika ledare	
11.45 Jympa soft Astrid M	17.00 Spin distans Anna B	16.30 Jympa bas puls Inger N	16.30 Yoga Ulla L/Eva K	11.45 Spin distans Henrik D	10.00 Jympa medel Marcus S	16.30 Junior 6-12 Julia A
16.45 Jympa medel Klara L	17.00 Jympa bas Marianne K	17.00 Skivstång soft Lena M-S	17.30 Jympa medel Anna L	17.00 Duoboll Pia L	11.00 Jympa bas Ulrika W	16.30 Jympa medel Anna W
17.15 Spin soft Susanne E	17.30 Power Hour Gunilla Li	17.30 IntervallFlex Gunilla Le	18.00 Löpppass station/ intervall Gesine R-L	17.00 Station medel 70 Inger K		17.00 Spin distans 45 Monica H
17.30 Duoboll Lars P	18.00 Jympa medel Claes U	18.00 Spin Olika ledare	18.00 Power Hour Ulf H			17.45 Cirkelfys Håkan E
18.00 Cirkelfys Jörgen D	18.00 Löpppass intervall Gugge A, Helen E		18.30 Core soft My L			18.00 Skivstång Intervall Monica L
18.30 Jympa bas Marita A	18.45 Yoga Anna B	18.30 Jympa medel 70 Karin S	19.00 Spin distans Bita A	Receptionen i Kanonhuset är alltid öppen när det är pass, men inte alltid när gymmet är öppet. Läs gärna mer om hur det funkar på hemsidan.		18.45 Jympa medel 70 Sara J
19.30 Power Hour Anna H	19.00 Station medel 70 Markus B		19.15 Yoga Maria T			
20.00 Jympa medel Elin A	19.00 Spin intervall Nina R					

CITY Hösten 2017

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
6.00-21.00 Gym	6.00-21.00 Gym	6.00-21.00 Gym	6.00-21.00 Gym	6.00-19.00 Gym	9.00-17.00 Gym	10.00-20.00 Gym
6.45 Spin distans Dimitrios S	7.00 Yoga mind Ylva M	6.45 Core 45 Lotta U	6.45 Spin distans Annika K			
11.30 Skivstång 45 Frida M	11.45 Spin distans 45 Marie R	10.00 Styrka soft Lotta U	10.30 Jympa soft Astrid M	12.00 Cirkelfys Anders G	10.00 Spin distans 70 Fredrik B	10.30 Jympa medel Anna B
16.45 Skivstång Cecilia B	12.00 Cirkelfys soft Pernilla S	12.00 Skivstång 45 Annika K	12.00 Jympa medel Olika ledare	15.30 Jympa bas Susanne K	10.30 Skivstång soft Tina B	
17.00 Spin distans Maria Sm	16.00 Dans fuego Karolina S	12.15 Spin distans 45 Behira G	16.30 Jympa medel Robert D	16.30 Jympa medel Matilda J		16.00 Jympa bas Helena M
18.00 Familjefys Hanna W	17.00 Jympa medel Eva W	17.00 Jympa medel Göran S	17.30 Skivstång Intervall Gunilla Lu	16.30 Spin distans Can A	14.30 Jympa medel Olika ledare	18.00 Spin distans 70 Maria Sö
18.30 Spin distans Tina B	18.30 Spin distans 85 Jörgen K	17.00 Spin distans Fredrik B	18.00 Spin intervall Märina R	17.30 Power Hour Cecilia B		18.00 Jympa medel Hans V
19.00 Jympa medel Sara U	18.30 Cirkelfys Anders N	18.00 Power Hour Måns N	19.00 Cirkelfys Hanna K	<ul style="list-style-type: none"> Alla pass är cirka 55 minuter om inget annat anges. Hemsida: friskisvettis.se/linkoping Facebook och Instagram: friskislinkoping #friskislinköping 		
	19.30 Jympa medel Adam R	18.30 Spin soft Ullacarin B				
		19.00 Aerobics Elin A				