

# SCHEMA GRUPPTRÄNING

Jympa Dans/koreografi Instruktiva och fokuserade Cirkelgym Spinning Indoor Walking Träna ute Speciella målgrupper

måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
06.45 Spin distans 45 Veronica F	10.00 Core soft Lena A	10.00 Jympa soft Olika ledare	06.45 Jympa bas Maria L	06.30 IW distans 45 Pia N	09.30 Skivstång int. 70 Olika ledare	10.00 Familj 40 Olika ledare
06.45 Jympa bas Maria L	11.30 Spin distans Veronica F	11.30 IntervallFlex Anna T	10.00 Dans soft Elsie M-A	06.45 Spin distans 45 Gunnar R	10.00 Junior 1 Lotta R	10.00 Distans Micke/Ulrika/Michael
09.30 Cirkelgym soft Ingemar B <i>nyhet!</i>	11.30 Jympa bas Anna Be	12.00 Skivstång Anna B	10.30 Cirkelgym soft Gunnar S/Ingemar B	10.00 Jympa soft Anna T	10.00 Familj 40 Olika ledare	10.45 Skivstång Andrea R mfl.
10.00 Jympa bas Lena DV	12.00 Power Hour 45 Fredrik H	12.00 Spin distans Håkan M	11.30 Jympa bas Anne P	12.00 Jympa medel Helena B	10.00 IW flow Christophe B/Anette LJ	11.00 IW distans Eva A
10.45 Cirkelgym soft Gunnar S <i>nyhet!</i>	17.00 Box Åsa P	16.45 IW int. pyramid Eva A	12.00 Spin distans Karin B	12.00 Skivstång Cecilia J	10.00 Spin Giro puls Malte mfl.	11.00 FlowRide Olika ledare
11.30 Jympa bas Anne P	17.00 Puls medel Andrea R	17.00 Skivstång Catharina O	16.45 Jympa bas Kerstin B	12.00 Spin spurt Geir Ove S <i>tema!</i>	10.30 Spin Olika ledare	12.00 Familjefys Olika ledare <i>nyhet!</i>
12.00 Spin int. pyr. puls Håkan A	17.00 Cirkelgym Kicki B	17.00 Cirkelgym Erika SE	17.00 Cirkelfys Cecilia B	16.00 Jympa medel Anna E	10.45 Flex Olika ledare	16.45 Skivstång Petra E
12.00 Kettlebell Strong 45 Tim K	17.15 Spin Int. pyramid Cecilia B	17.00 Jympa medel Helena Bä	17.00 Enkel Mari S	16.15 Spin int. pyr. puls Håkan A	11.00 Jympa medel Karin GN	16.45 Spin int. pyramid Isabel L
16.45 IW Intervall 45 Erika O	17.15 Junior station 9-12år Olivia J	17.15 Spin distans Christer J	17.15 Spin int.pyramid Anna Karin L	16.30 Cirkelgym Johan P	11.00 HIT Karin H	17.00 Cirkelgym Sandra S/Erika E
17.00 SkivstångIW 90 Caroline K/Ebba ML	17.15 IW intro 15 Anette LJ	17.30 Step Andrea J	17.45 Puls medel Sebastian	16.45 IntervallFlex Sandra J	11.00 Cirkelgym Olika ledare	17.00 Jympa bas Ing-Marie LC
17.00 Cirkelgym Go Helén S	17.30 IW distans 45 Anette LJ	17.45 Spin distans 45 Sofie A (barntillåtet)	18.00 IMT Anna K/Andreas A	17.00 Dans fusion Anna/Emil/Jessica/Eva	11.15 IW soft Lotta R	17.15 Yoga Maya G
17.00 Jympa medel Ing Marie K	18.00 Station bas Kristin E/Linda E	18.00 Dans street Anna F	18.00 Skivstång interv.70 Anette T	17.15 IW intervall 45 Rosette J	15.00 IW Olika ledare	17.15 IW Int.pyramid Christophe B
17.15 Spin Int. pyramid Catharina O	18.00 Cross Sören A	18.00 Jympa bas Marianne F	18.00 Core Ulrika S			17.45 Aerobics Sebastian T-H
17.15 Core Åsa F	18.15 Skivstång Cissi W	17.45 IW distans Ebba M-L	18.00 IW intervall korta Erika O			17.45 Spin distans puls Geir Ove S
17.45 Cirkelfys 45 Åsa Er/Emma G	18.15 Spin dist. puls Fredrik R	18.15 Spin int. pyr. puls Cecilia J	18.15 Spin Giro puls Malte S mfl.			18.00 Jympa medel Sandra J
18.00 Puls bas Helena J	18.15 Flex Linda BS	18.30 Flex Beata S	18.30 Spin int. pyramid Sofie A			18.15 IW distans Sandra S/Rosette J
18.15 Spin distans Helén S	18.30 Cirkelgym X Kicki B	18.30 IW distans Sandra B	18.30 Cirkelgym Sandra S/Helén S			18.30 Cirkelgym Amelie N
18.15 Step Christophe B	18.30 IW Spurt Pia N	18.30 Cirkelgym X Jan Erik A	18.45 Jympa soft Cathrin A			18.45 Cirkelfys Åsa Er
18.30 Cirkelgym Kerstin VH	19.00 Dans fusion Johanna A/Sara S	18.45 Spin distans Mats T	19.00 IW soft Lotta R			19.00 Station medel 75 Åsa F/Carina H
18.30 Spin Int. korta Emma G	19.15 Core Sandra B	19.00 Jympa medel Madeleine K	19.00 Yoga energy 90 Åsa E			19.15 Spin Flex 75 Anna K
18.30 IW distans Anna Ka	19.15 Skivstång interv. 70 Åsa E	19.00 Power Hour Fredrik R	19.15 Box 70 Magnus E			
18.30 Dans fuego Eva V/Jessica E	20.00 Jympa medel Sandra E	20.00 Station medel Carina H	19.45 Cirkelgym Jan Erik			
19.00 Jympa medel Cissi W						
19.15 IntervallFlex 70 Sören A						
19.30 Spin distans Anna Carin W						
19.30 Power Hour Johan P/Anna H						
19.45 Cirkelgym Amelie N/Cecilia B						
20.00 Yoga Eva V						

**Passlängd:**  
Alla pass är 55 minuter om inget annat anges här eller i beskrivningen av passet.

Pass på tillfälligt besök, passa på att testa när du har chansen!

**Sal:** Vilken sal passet går i får du veta när du hämtar ut din biljett på plats! Du kan också hitta vilken sal passet går i på vår hemsida och app.

Schemat gäller fram till 31/3 med reservation för ändringar. För senast uppdaterat schema besök [www.karlstad.friskissvettis.se](http://www.karlstad.friskissvettis.se)

En beskrivning av våra pass finns i vår utbudsfolder och på vår hemsida!

Schemat börjar att gälla den 9/1 och gäller som längst till den 31/3

## SCHEMA INDIVIDUELL TRÄNING

I vår utbud finns också Individuell instruktion, Tillgänglig tränare och TEMA-pass. Läs mer om det i vår utbudsbeskrivning och på vår hemsida.

### Inspiration Med Tränare (IMT) i multihallen

På IMT är ni en grupp om ca 10 personer som tillsammans provar nya övningar, redskap och nya sätt att träna tillsammans med en tränare. Efter IMT har du fått med dig kunskap och inspiration för att kunna träna vidare på egen hand. Välkommen att bli inspirerad! Torsdagar klockan 18.00.

### Gymintroduktion i multihallen

Ett tillfälle att få lära sig grunderna i gymmet ihop med andra Ni är en grupp på max 10 personer som guidas av en tränare. Ni får testa övningar och får ett program som ni kan använda till egen träning. Boka din gymintroduktion i receptionen!

Måndagar	17.00-18.30
Onsdagar	18.30-19.30
Torsdagar	10.00-11.30