

FRISKIS&SVETTIS VÅREN 2012

STORA SALEN – DROP IN PÅ SAMTLIGA PASS

MÅNDAG 6.30-22.00	TISDAG 6.30-22.00	ONSDAG 6.30-22.00	TORSDAG 6.30-22.00	FREDAG 06.30-20.00	LÖRDAG 8.30-16.30	SÖNDAG 9.30-21.00
10.00 Senior Madeleine	NYHET! 10.30 Core mamma Karin W-O	10.00 Senior Olle	NYHET! 10.30 Core mamma Anna Sv	10.00 Senior Anna T	10.00 Familj Lotta	10.00 Familj Beata
					11.00 Medel Carina m. fl.	11.00 Medel Helena m. fl.
11.30 Bas Karin B-C	11.30 Medel Anna T / Kristina Li	12.00 Medel Kristina Li	11.30 Bas Anna B	12.15 Medel Cissi		
16.00 Medel Sandra J	16.00 Bas Lena		16.30 Puls/medel Andrea	16.00 Bas Sandra B		16.00 Core Åsa F
17.00 Bas Minna	17.00 Medel Ulrika	17.00 Bas Anna St	17.30 Core Linda	NYHET! 17.00 Dans fuego Anna F / Jessica		17.00 Bas Christina / Pernilla
18.00 Medel Lisa	18.00 IntervallFlex Anette T	18.00 Medel Christina	18.30 Intensiv Karin H	18.00 Medel Åsa E		18.00 Styrka/medel Therese
19.00 Rygg Marianne F	19.00 Styrka/medel Charlotte	19.00 Station/medel 75 Åsa F / Kent	19.30 Rygg Cathrin			19.00 Station/medel 75 Karin H / Carina
20.00 Intensiv Sören	20.00 Bas Elin H	20.15 Medel Sara				

Gäller 9 januari till 24 juni 2012. Schemat kan komma att ändras. Pass markerade med ● slutar den 20 maj.

Besök vår hemsida för aktuella träningstider.

Baspass markerade med ● är tillättna med Juniorkort från 10 år tillsammans med vuxen. Medlemskap krävs.

LILLA SALEN – PASS MED BLÅ TEXT ÄR BOKNINGSBARA

MÅNDAG 6.30-22.00	TISDAG 6.30-22.00	ONSDAG 6.30-22.00	TORSDAG 6.30-22.00	FREDAG 06.30-20.00	LÖRDAG 9.30-16.30	SÖNDAG 9.30-21.00
07.00 Bas Maria		07.00 Yoga Kristina La	07.00 Bas Maria			
12.00 Skivstång Cissi	12.00 Skivstång Anna H	12.00 Skivstång Andrea	12.00 Flex Annika	12.00 Skivstång Catharina	09.45 Junior 1 Elin C	11.00 Box 70 Johanna
16.30 Skivstång Fredrik H	16.30 Skivstång Erika		16.30 Yoga Folke		10.45 Skivstång intro Helena	16.00 Cirkelfys Peter
17.30 Junior 2 Anette L-J	17.30 Cirkelfys Andreas	17.45 Aerobics 1 Amanda	17.30 Box 70 Linda	17.15 Skivstång Cecilia B m. fl.	11.00 Skivstång Helena	
18.30 Step 1 Christophe	18.45 Enkel Mari	18.45 Skivstång Cecilia J	18.45 Step 1 Emelie			18.00 SkivstångIntervall Anette T
19.30 SkivstångIntervall Johan	20.00 Yoga Åsa E	19.45 Box 70 Åsa P	19.45 Skivstång Fredrik H			19.30 Yoga Emil

Gäller 9 januari till 24 juni 2012. Schemat kan komma att ändras. Pass markerade med ● slutar den 20 maj.

Besök vår hemsida för aktuella träningstider.

SKOLOR – DROP IN PÅ SAMTLIGA PASS

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Hultsberg 20.00 Medel Åsa E	Stodene 19.00 Medel Sara S	Hultsberg 19.00 Medel Madeleine				Ilanda 18.00 Medel Sandra J

Gäller 9 januari till 20 maj 2012. Schemat kan komma att ändras. Besök vår hemsida för aktuella träningstider.

SPINNING – SAMTLIGA PASS ÄR BOKNINGSBARA

Måndag 06.30-22.00	Tisdag 06.30-22.00	Onsdag 06.30-22.00	Torsdag 06.30-22.00	Fredag 06.30-20.00	Lördag 08.30-16.30	Söndag 09.30-21.00
				07.00 Bas 45 Gunnar	9.30 Bas Olika ledare	
12.00 Bas Håkan	12.00 Medel Per	12.00 Medel Per / Emma	12.00 Bas Svanhild	12.00 Medel Örjan	10.30 Medel Olika ledare	
	15.45 Senior Örjan					15.30 Start Janet
16.45 Bas Bengt	16.45 Bas Anna-Karin	16.45 Medel Catharina	16.30 Bas Maria	16.15 Bas Karin		16.30 SpinFlex Britta / Anna
17.45 Medel Peter	17.45 Medel Anna	17.00 SkivstångSpin Isabel	17.30 Medel Daniel	16.30 SkivstångSpin Fredrik R		17.30 Bas Svanhild / Maria
18.45 Intensiv 75 Linda S	18.45 Spinpuls Intervall Malte	18.30 Spinpuls distans Britta	18.30 Junior Ola			18.30 Medel 75 Annika
20.00 Medel Emma	20.00 Bas Cecilia B	19.45 Bas Håkan / Elin	19.30 Medel Veronica			

Gäller 9 januari till 24 juni 2012. Schemat kan komma att ändras. Pass markerade med ● slutar den 20 maj.

Besök vår hemsida för aktuella träningstider.

CROSS – SYREFABRIKEN/TYRSTUGAN*

För info och schema se vår hemsida.

*Vägbeskrivning hittar du på www.friskissvettis.se/karlstad