



# Sommarträning 2024 i Trosa

Preliminärt schema. Uppdateringar finns alltid på [friskissvettis.se/trosa](https://friskissvettis.se/trosa).

Under sommaren kommer vi successivt att flytta från Åda till nya lokaler i Nero Center i Vagnhärad. Exakt när detta sker är inte klart än - håll utkik på hemsidan för info om var passen hålls.

## Vecka 23

Måndag 3/6	18:00	Åda	Spin distans 45, Karin E
Måndag 3/6	18:00	Västerljung	Coreflex soft, Lena K-L
Tisdag 4/6	09:30	Åda	Spin soft, Peter L
Tisdag 4/6	19:00	Hamnen	Ledarparad
Onsdag 5/6	18:00	Åda	Power Hour, Alexandra A
Onsdag 5/6	18:30	Åda	Spin distans, Peter
Torsdag 6/6	19:00	Hamnen	UTGÅR - Nationaldagen
Lördag 8/6	09:30	Åda	Spin distans, Peter

## Vecka 24

Måndag 10/6	18:00	Åda	Spin spurt, Elin L
Måndag 10/6	18:00	Västerljung	Jympa, Kristina S-P
Tisdag 11/6	09:30	Åda	Spin soft, Peter L
Tisdag 11/6	19:00	Hamnen	Jympa, Emeli
Onsdag 12/6	18:00	Åda	Skivstång, Åsa N
Onsdag 12/6	18:30	Åda	Spin distans, Cissi K
Torsdag 13/6	19:00	Hamnen	Jympa, Lisa M
Lördag 15/6	09:30	Åda	Spin distans, Peter

## Vecka 25

Måndag 17/6	18:00	Åda	Spin distans, Jessica O
Måndag 17/6	18:00	Västerljung	Coreflex soft, Lena K-L
Tisdag 18/6	09:30	Åda	Spin soft, Peter L
Tisdag 18/6	19:00	Hamnen	Jympa, Martina L
Onsdag 19/6	18:00	Åda	Coreflex, Linda B
Onsdag 19/6	18:30	Åda	Spin IV, Monica H
Torsdag 20/6	19:00	Hamnen	Multifys, Agneta K

### Vecka 26

Måndag 24/6	18:00	Åda	Spin spurt, Elin L
Måndag 24/6	18:00	Västerljung	Jympa, Sara A
Tisdag 25/6	09:30	Åda	Spin soft, Peter L
Tisdag 25/6	19:00	Hamnen	Jympa, Anna Langseth
Onsdag 26/6	18:00	Åda	Power Hour, Alexandra A
Onsdag 26/6	18:30	Åda	Spin distans, Jessica O
Torsdag 27/6	19:00	Hamnen	Jympa, Lisa M
Lördag 29/6	09:30	Åda	Spin distans, Peter

### Vecka 27

Måndag 1/7	18:00	Åda	Åda, Tanja L
Måndag 1/7	18:00	Västerljung	Jympa, Emeli
Tisdag 2/7	09:30	Åda	Spin soft, Peter L
Tisdag 2/7	18:15	Hamnen	Familjejympa, Rebecca S/Linda R
Tisdag 2/7	19:00	Hamnen	Jympa, Lisa M
Onsdag 3/7	18:00	Åda	Power Hour, Alexandra A
Onsdag 3/7	18:30	Åda	Spin distans, Jessica O
Torsdag 4/7	19:00	Hamnen	Jympa, Sara A

### Vecka 28

Måndag 8/7	18:00	Åda	Åda, Tanja L
Måndag 8/7	18:00	Västerljung	Jympa, Emeli
Tisdag 9/7	09:30	Åda	Spin soft, Peter L
Tisdag 9/7	18:15	Hamnen	Familjejympa, Rebecca S/Linda R
Tisdag 9/7	19:00	Hamnen	Jympa, Lisa
Onsdag 10/7	18:00	Åda	Skivstång, Lena K-L
Onsdag 10/7	18:30	Åda	Spin spurt, Elin L
Torsdag 11/7	19:00	Hamnen	Jympa, Sara A

### Vecka 29

Måndag 15/7	18:00	Åda	Spinning
Måndag 15/7	18:00	Västerljung	Coreflex soft Lena KL
Tisdag 16/7	09:30	Åda	Spin soft, Peter L
Tisdag 16/7	18:15	Hamnen	Familjejympa, Linda R/Rebecca
Tisdag 16/7	19:00	Hamnen	Jympa, Linda R
Onsdag 17/7	18:00	Åda	Multifys Skivstång soft, Agneta K
Onsdag 17/7	17:00	Åda	Spinn distans, Cissi - OBS tiden!
Torsdag 18/7	19:00	Hamnen	Multifys, Agneta K

### Vecka 30

Måndag 22/7	18:00	Åda	Spin IV, Monica H
Måndag 22/7	18:00	Västerljung	Jympa, Kristina S-P
Tisdag 23/7	09:30	Åda	Spin soft, Peter L
Tisdag 23/7	18:15	Hamnen	Familjejympa, Linda R/Rebecca
Tisdag 23/7	19:00	Hamnen	Jympa, Linda R
Onsdag 24/7	18:00	Åda	Multifys Skivstång soft, Agneta K
Onsdag 24/7	18:30	Åda	Spin distans, Cissi K
Torsdag 25/7	19:00	Hamnen	Multifys, Agneta K

### Vecka 31

Måndag 29/7	18:00	Åda/Nero	Spinning
Måndag 29/7	18:00	Västerljung	Jympa, Kristina S-P
Tisdag 30/7	09:30	Åda/Nero	Spin soft, Peter L
Tisdag 30/7	18:15	Hamnen	Familjejympa, Linda R/Rebecca
Tisdag 30/7	19:00	Hamnen	Jympa, Linda R
Onsdag 31/7	18:00	Åda/Nero	Skivstång, Åsa N
Onsdag 31/7	17:00	Åda/Nero	Spin distans, Cissi OBS tiden!
Torsdag 1/8	19:00	Hamnen	Multifys, Agneta K

### Vecka 32

Måndag 5/8	18:00	Åda/Nero	Spin spurt, Elin L
Måndag 5/8	18:00	Västerljung	Jympa, Kristina S-P
Tisdag 6/8	09:30	Åda/Nero	Spin soft, Peter L
Tisdag 6/8	19:00	Hamnen	UTGÅR - TrosaGalej i hamnen
Onsdag 7/8	18:00	Åda/Nero	Multifys Skivstång soft, Agneta K
Onsdag 7/8	18:30	Åda/Nero	Spin spurt, Elin L
Torsdag 8/8	19:00	Hamnen	UTGÅR - TrosaGalej i hamnen

### Vecka 33

Måndag 12/8	18:00	Åda/Nero	Spin korta IV, Monica H
Måndag 12/8	18:00	Västerljung	Jympa, Sara
Tisdag 13/8	09:30	Åda/Nero	Spin soft, Peter L
Tisdag 13/8	19:00	Hamnen	Jympa, Johanna H
Onsdag 14/8	18:00	Åda/Nero	Coreflex, Linda B
Onsdag 14/8	18:30	Åda/Nero	Spin distans, Karin E
Torsdag 15/8	19:00	Hamnen	Jympa, Kristina S-P

### Vecka 34

Måndag 19/8	18:00	Åda/Nero	Spin distans, Karin E
Måndag 19/8	18:00	Västerljung	Jympa, Agneta K
Tisdag 20/8	09:30	Åda/Nero	Spin soft, Peter L
Tisdag 20/8	19:00	Hamnen	Jympa, Kristina S-P
Onsdag 21/8	18:00	Åda/Nero	Skivstång, Åsa N
Onsdag 21/8	18:30	Åda/Nero	Spin spurt, Elin L
Torsdag 22/8	19:00	Hamnen	Jympa, Johanna H

**Friskis & Svettis i Trosa  
fyller 40 år 2024!**

