

Vårens träning hos Friskis i Trosa 2025



Alla pass hålls i våra lokaler i Vagnhärad, om inte annat anges.

	Ledare	Värd finns på plats i lokalerna*	
Måndag			
09.30	Jympa soft	Linda R	kl 9-9.30
17.30	Coreflex soft	Linda B	kl 17-17.30
18.00	Spin korta intervaller	Monica	
18.30	Multifys skivstång	Agnetta	kl 18-18.30
18.30	Jympa, Västerljung	Lisa	
Tisdag			
09.30	Spin soft	Peter	
16.45	Multifys soft	Agnetta	
17.30	Spin distans	Jessica	
18.00	Skivstång	Åsa	kl 17.30-18
19.00	Jympa	Elin B	kl 18.30-19
Onsdag			
06.30	Coreflex soft	Kristina	kl 10-12
06.30	Spin distans, 45 min (start v 4)	Karin	
18:00	Jympa, Västerljung	Sara	
18.00	Skivstång soft	Lena	kl 17.30-18
18.00	Spin	Tanja	
19.00	Coreflex	Linda B	
Torsdag			
09:30	Yoga (v 2-11)	Veronica	
18.00	Multifys	Alexandra	
18.00	Spin Giro, 75/90 min	Peter	kl 18.30-19 (udda veckor)
19.00	Skivstång	Malin	kl 19-19.30 (jämn veckor)
Fredag			
11:30	Jympa stol&styrka	Johanna	kl 11-11.30
17:00	Roterande pass (v 2-11)	Roterande	
Lördag			
09.30	Spin	Roterande	
10.00	Familjejympa (v 2-11)	Rebecca	-
Söndag			
10.00	Yoga	Lena	kl 9.30-10
14.00	Jympa stol&styrka, Oaxen	Johanna	
17.00	Spin	Pontus	
17.15	Jympa, Tomtaklinthallen	Kristina/Martina (jämn/udda vecka)	

* När värd finns på plats i våra lokaler i Vagnhärad enligt schema ovan, är du som är nyfiken på Friskis välkommen att titta in och ställa frågor.

Läs mer på www.friskissvettis.se/trosa