

Vetlanda F&S Våren 2018 (start v. 7)

SCHEMA&ÖPPETTIDER

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Öppettider lokal (medlemservice öppnar 08:30 månd-fred och har lunchstängt 13:00-14:00. För övrigt samma öppettider som lokalen)						
05.45-20.00	05.45-20.00	05.45-20.00	05.45-20.00	05.45-18.30	09.00-12.00	15.00-19.30
Öppettider med personlig inpasseringsblipp (andra tider om du är under 16 år)						
Hela dygnet	Hela dygnet	Hela dygnet	Hela dygnet	00:00-21:00	04:00-21:00	04:00-24:00
Förälder+baby gymmet* 08:00-11:00	Seniorträning gymmet** 08:00-11:00	Förälder+baby gymmet* 08:00-11:00	Seniorträning gymmet** 08:00-11:00			

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG
14.30 Cirkelfys Soft - Anna S	08.00 Cirkelgym Soft - Ulf	10.00 Träning Föräldraledig* - Linda	07.15 Jympa Medel 45 - Linda
16.00 Jympa Soft - Anna S	09.00 Cirkelgym Soft - Ulf	16.30 IMT HIT - Amanda (tom v.11)	08.00 Cirkelgym Soft - Ulf
17.00 Jympa Medel - Helena	10.30 Seniorklubben - Stol/Styrka	17:00 Dans soft/Flex soft - Anna S/Anna-Marie (v.7-v.12)	09.00 Cirkelgym Soft - Ulf
17.30 Spin Intervall Korta - Sara	17.00 Jympa Bas - Anette	17.15 Familjefys - Theresé	10.30 Seniorklubben - Cirkel i sal
18.00 Intervall Flex - Sofia	17.00 TEMA i gymmet - Varierande	18:00 Jympa Bas - Marianne	16.30 Cirkelfys Soft - Madde
19:00 Spin 55 - Marie	18.00 Jympa Medel - Anna L	18.15 Skivstång Intervall - Nicklas	17.15 Yoga - Pia
19:05 Cirkelfys - Mikael	18.00 Box - Lena	18.30 Small Group Tonår Kurs - Theresé	17.30 Step Explode - Malin
	18.00 Spin 55 - Patrik	19.00 Spin Intervall Pyramid - Johanna	17.30 Running Distans/Kvalitet - Mikael
	19:00 Cirkelgym - Ulrika	19.00 Jympa Medel - Åsa (Nye)	17.45 IMT - Madde
			18.30 Spin 55 - Carro

FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
06.45 Spin 45 - Sara	10.00 Bas - Varierande	16.00 HIT - Benny
16.00 Cirkelfys - Jocke	10.00 Lördagsmixen - Varierande	17.00 Jympa Medel - Sofia
17.00 Jympa Medel/Kraft - Emma		18.00 Skivstång Maxa - Emma
		18.00 Spin - Varierande

*Barn under 1 år är välkomna

** Vi spelar 50/60-tals musik i gymmet

Med reservation för ändringar, samt avvikande tider på helgdagar.

