



# friskis

## SCHEMA KUNGÄLV/ALE

28 aug 2017 - 6 jan 2018

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<b>Älvängen hallen (Lilla hallen)</b>						
		18.00 Familjefys				
	19.00	19.00 Jy soft	19.00 Jympa medel			18.30 Jympa station

Sal 1, 2, 3					Ingår i dagkort	
9.00 Jympa medel	9.30 Jympa bas	06.15 Morgonfys	9.30 Jy medel	10.00 Jy Station soft 70	8.30 Morgonfys	11.00 Jympa medel
10.00 Jympa soft	11.30 Skivstång 45	10.00 Jy Station soft 70	10.30 Dans soft fr. 21/9	10.30 Dans soft	9.30 Jympa familj	16.30 Jympa bas
11.45 Seniorklubben Stol och styrka	17.15 Jympa medel	17.00 Jympa Mashup medel/intensiv	11.00 Core mamma	11.45 Seniorklubben Cirkel		16.45 Skivstång
14.30 Öppna Dörrar	17.15 Junior station	17.00 Core 40	17.00 Familjefys	16.00 Jympa medel		17.30 Familjefys
16.00 Enkel Jympa	17.15 IMT Kids	17.40 Skivstång 45	18.00 Jympa bas	16.30 Skivstång intervall 75		18.00 Jympa medel 70
17.00 IntervallFlex	18.00 Power hour	18.00 Jympa medel	18.15 Skivstång	17.15 Jy Station intensiv 70		18.30
17.30 Dans fusion	18.30 Jympa Mashup bas/medel	18.30 Flex 30	19.00 Jympa medel			19.15 Cirkelfys
18.00 Jympa station b/m	18.30 SkivstångSpin 90	19.00 Dans fusion	19.15 Box			
18.30 Intensiv 35	19.30 Aerobics styrka	19.00 HIT 35				
19.00 IMT		19.45 IMT				
19.15 Core						
19.15 Skivstång						

Yoga						
17.45 Yoga energy		17.50 Yoga	17.30 Yoga energy	17.00 Yoga	09.00 Yoga soft	18.00 Yoga

Cirkelgym						
09.30 Cirkelgym		11.00 Cirkelgym 40	16.30 Cirkelgym			15.30 Cirkelgym
18.00 Cirkelgym Go	18.45 Cirkelgym X	17.45 Cirkelgym 40	19.30 Cirkelgym Go fr. okt			

Indoor walking						
17.45 IW 40	17.15 IW Spurt	09.00 IW soft 50	16.45 IW distans puls		9.30 IW distans	17.45 IW fr. okt
18.45 IW soft		18.30 IW kortdistans 40				

Spinning						
	6.30 Spin kortdist. 40		12.00 Spin distans	6.30 Spin distans 40	9.45 Spin distans	
	9.00 Spin soft 40			9.00 Spin soft 40		
16.30 Spin distans	17.30 Spin distans puls	17.45 Spin kortdistans 40		17.00 Spin distans		
18.30 Spin intervall	18.30 Spin kortdist. 40	18.30 Spin distans 40 fr. okt				17.45 Spin distans
19.30 Spin distans	18.30 SkivstångSpin 90	19.15 Spin dist. puls 70	19.05 Spin intervall			19.00 Giro 4

Ute						
19.00-20.00 Löpning distans 7 min/km	18.00-19.15 Löppass kvalitet	10.00 Seniorklubben Stav	18.00-19.15 Löppass distans 5,30 min/km			

Gym & öppettider						
6.00 - 21.30	6.00 - 21.30	6.00 - 21.30	6.00 - 21.30	6.00 - 19.30	8.30 - 16.30	9.30 - 21.30
		9.30 - 11.30 Seniorgym + Seniorklubben				

Passen är 55 min. om inget annat anges. Framgår då i minuter bakom passbeskrivningen.

Ledarna till respektive pass ser du i webbschemat alternativt i vår app.

UPPDATERAD 2017-10-06

Schemat kan justeras under perioden utefter efterfrågan och beläggning.

## Våra åldersgränser:

### Barn fyllda:

- 2 - 4 år Jympa familj med vuxen
- 4 - 6 år Knattejympa utan vuxen, Jympa familj med vuxen i Ale även för 4-6 år

### Från året man fyller:

- 6 - 12 år Junior station på egen hand. IMT Kids fr. 9 år  
Familjefys och Jympa bas med vuxen
- 10 - 12 år IMT Kids på egen hand  
All gruppträning utan redskap med vuxen
- 13 år All gruppträning på egen hand  
Gym med vuxen efter genomförd instruktion eller på egen hand efter fullföljd kurs Small group Tonår  
Spin/IW om man är 150 cm lång
- 15 år All träning på egen hand