



friskis

SCHEMA KUNGÄLV/ALE

8 januari - 3 juni 2018

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
ALE						
Älvängen hallen (Lilla hallen)						
		18.00 Familjefys start 17/1				
	19.00 Jympa medel	19.00 Jympa soft	19.00 Core			18.30 Jympa station

KUNGÄLV						Ingår i dagkort
Sal 1, 2, 3						
9.00 Jympa medel	9.30 Jympa bas	06.15 Morgonfys 35	9.30 Jympa medel	10.00 Jy Station soft 70	8.30 Morgonfys 45	11.00 Jympa medel
10.00 Jympa soft	11.30 Skivstång 45	10.00 Jy Station soft 70	10.30 Dans soft start 18/1	10.30 Dans soft	9.30 Jympa familj	16.30 Jympa bas
11.45 Seniorklubben Stol och styrka	17.30 Juniorfys	17.00 Jy station medel	11.00 Core mamma under januari	11.45 Seniorklubben Cirkel		16.45 Skivstång
14.30 Öppna Dörrar	17.30 IMT Kids	17.30 Skivstång maxa LimEd 18	17.00 IMT	16.00 Jympa medel		17.30 Familjefys
16.00 Enkeljympa	17.45 SkivstångSpin 90	18.00 Jympa medel	17.00 Jympa bas	16.30 Skivstång intervall 75		18.00 Jympa medel 70
17.00 IntervallFlex start 15/1	18.30 Jympa Mashup bas/medel	18.10 Step styrka start 17/1	18.00 Step explode	17.15 Jy Station intensiv 70		19.15 Cirkelfys
17.30 Dans fusion	18.30 Dans fusion t.o.m. 30/1	18.30 Flex 30	18.15 Skivstång			
18.00 Jympa medel	18.30 Dans flow start 6/2	19.00 Dans fusion	19.00 Jympa medel			
18.30 Jympa intensiv 35	19.00 Power hour	19.00 HIT	19.15 Box			
19.15 IMT						
19.15 Core						
19.15 Skivstång						

Yoga						
17.45 Yoga energy	6.30 Yoga Jämna veckor	17.00 Yoga	18.15 Yoga energy	17.00 Yoga	09.00 Yoga soft	18.00 Yoga

Cirkelgym						
09.30 Cirkelgym		11.00 Cirkelgym 40	11.00 Cirkelgym mamma start februari			
18.00 Cirkelgym X	17.30 Cirkelgym	17.45 Cirkelgym 40	16.45 Cirkelgym	16.30 Cirkelgym		18.15 Cirkelgym
		20.00 Cirkelgym				

Ännu mer träning på nästa sida.

Indoor walking

17.45 IW kortdistans 40		09.00 IW soft 50			9.30 IW distans	
18.45 IW soft 40	17.45 IW Spurt	18.30 IW intervall 40	17.00 IW distans			17.45 IW distans

Spinning

6.15 Spin distans puls	9.00 Spin soft 45		12.00 Spin distans	6.15 Spin distans puls	9.45 Spin distans	
16.30 Spin distans	17.30 Spin distans puls	17.45 Spin kortdistans 40		9.00 Spin soft 45		
18.30 Spin intervall	17.45 SkivstångSpin 90	18.30 Spin kortdistans 40	18.45 Spin distans	17.00 Spin distans		17.45 Spin distans
19.30 Spin distans		19.15 Spin dist. puls 70				19.00 Giro 4

Ute

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

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 2018-01-24

Schemat kan justeras under perioden utefter efterfrågan och beläggning.

Våra åldersgränser:

Barn fyllda:

2 - 6 år Jympa familj med vuxen

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 All gruppträning utan redskap med vuxen
(Jympa, dans, yoga, flex och core)

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

