



# SCHEMA VT 2017 FRISKISHUSET I LUND

(med reservation för förändringar)

LUND

## Måndag

10:00	Cirkelgym senior	Anette He
10:00	Senior gym	Gunilla G
11:30	Jympa bas	Eva-Britt N
14:00	Jympa soft	Lennart H
16:30	Jympa medel	Sofia W
17:15	Cirkelgym	Sointu N
17:30	Spin 60	Therese A
17:30	Jympa bas	Karolina A
17:45	Yoga energy 90	Brita S A
17:45	Cirkelfys	Amelie S
18:00	Löpning (distans/kvalitet)	Ingvar L
18:15	IW intervall	Bodil L
18:30	Jympa medel	Pia S
18:45	Spin puls 75	Sigrid E
19:00	SkivstångIntervall 75	Lars Ha
20:05	Spin 60	Ingemar H

## Tisdag

10:00	Cirkelgym senior	Maya K
10:15	Seniorklubben - för dig 70+ år (24/1-25/4)	Stina J & Lennart J
17:30	Jympa medel	Jan S
18:00	Power Hour	Carola K
18:00	Cirkelgym	Hedvig K
18:30	Jympa intensiv	Amelie S
19:00	Spin puls 60	Lars Ha
19:00	Step styrka 75	Jenny K / Jenny G
19:30	Jympa medel	Lena V

## FÖLJ OSS PÅ:

Facebook



Friskis&amp;Svettis Lund

Instagram



@friskislund



# SCHEMA VT 2017 FRISKISHUSET I LUND

(med reservation för förändringar)

LUND

## Onsdag

10:00	Cirkelgym föräldralediga	Anki K
10:00	Senior gym	Gunilla G
10:00	Yoga soft 90	Wendy S
11:15	Cirkelgym	Maria Å
11:30	Jympa medel 45	Therese M
17:00	Core	Anne L
17:00	Jympa enkel	Åsa O
17:00	IMT HIT	Denize D
17:15	Cirkelgym	Magdalena F
17:30	Spin 60	Ingemar H
17:45	IW Spurt <b>NYHET!</b>	Pia S
18:00	Cross (utomhus)	Karin B
18:00	IntervallFlex	Lars He
18:00	Jympa medel	Mija T
18:15	Yoga	Anne Louise L
18:45	Spin intervall 60	Lena O
19:15	Cirkelfys	Nina F P

## Torsdag

10:00	Jympa soft	Lena S
11:30	Power Hour	Maria Å
14:00	Cirkelgym senior	Åsa S
15:15	IMT Fria vikter (test jan.) <b>NYHET!</b>	Fia C
17:00	Jympa medel	Jeanette LI
17:15	Spin soft 45	Sara F
17:30	Cirkelgym	Carola K
18:00	Jympa bas	Anette Ed
18:15	Spin 75 (varierande upp- lägg)	Varierande
18:45	SkivstångIntervall 75	Carola K
19:00	Jympa intensiv	Jonas G



# SCHEMA VT 2017 FRISKISHUSET I LUND

(med reservation för förändringar)

LUND

## Fredag

06:30	Spin puls 45	Kristina B
08:30	Cirkelgym	Hans E
10:00	Cirkelgym senior	Hans E
11:30	Jympa medel 45	Kristina B
11:45	Spin puls 60	Lars Ha
16:30	Spin spurt 70 <b>NYHET!</b>	Jessica K
17:00	Yoga	Anne R
17:15	Box	Sofia W
18:00	Jympa medel	Sara J

## Lördag

08:45	Yoga 75 (4/2-3/6) <b>NYHET!</b>	Wendy S
09:00	Jympa familj	Anne-Louise H & Lennart H
09:30	Cirkelgym	Varierande
10:15	Junior	Frida S
10:15	Jympa medel	Linda H
10:30	Spin - varierande upplägg	Varierande
15:00	Jympa medel	Anette G

## Söndag

11:00	Jympa bas	Åsa B
16:15	Cirkelgym X	Hanna H T
16:30	Core soft	Pirjo T
17:00	Jympa medel	Johanna G
17:30	Spin intervall puls 60 (norska varannan vecka)	Kristina B
17:30	Indoor walking (IW)	Pernilla G
17:30	Dans fusion	Hanna H T
18:00	TEMA Yoga (1 gång/mån, se hemsidan)	Annette Ho

## ÖPPETTIDER FRISKISHUSET

	Öppettider sluss*	Bemannade öppettider ** (ingång via huvudentré)
Månd—Torsd	05:00-24:00	07:30-21:00
Fred	05:00-22:00	06:15-19:00
Lörd	07:00-20:00	08:30-16:00
Sönd	07:00-24:00	10:30-20:00

\* För tillgång till slussen krävs Allkort (ej dagkortet) eller gymkort

\*\* 20 min efter stängning låser vi hela receptionsplanet och du ska ha lämnat detta.

Friskis&amp;Svettis Lund, Gustavshemsvägen 1A, 22764 Lund

046-136401, [www.friskissvettis.se/lund](http://www.friskissvettis.se/lund)



# SCHEMA

## VT 2017

### ÖVRIGA LUNDS KOMMUN

(med reservation för förändringar)

#### Lund, skollokaler

Mån	19:00	Jympa medel	Emelie S	Katedralskolan
Mån	20:00	Jympa medel	Kristina B	Fäladshallen
Ons	20:00	Jympa soft	Ulla N	Fäladshallen
Fre	17:00	Jympa medel	Elin B	Katedralskolan
Sön	19:00	Jympa medel	Mija T	Östra Tornshallen

#### Dalby

Mån	19:00	Jympa bas	Helene K	Hagalundskolan
Mån	20:00	Jympa medel	Åsa Ben	Hagalundskolan
Ons	20:00	Jympa medel	Ida J H	Hagalundskolan
Tors	19:00	IntervallFlex	Gunilla M	Hagalundskolan

#### Södra Sandby

Tis	20:00	Jympa medel	Åsa Sk	Byskolan
Ons	19:00	Core	Kerstina O	Byskolan
Tors	19:00	Jympa bas	Anna Du	Byskolan
Sön	19:00	Jympa station medel 75	Elin B	Byskolan

#### Genarp

Mån	19:30	Jympa bas	Eva-Britt N	Genarpshallen
Ons	20:00	Jympa medel	Maria N	Genarpshallen

#### Veberöd

Mån	19:00	Jympa station medel 75	Therese M	Idalaskolan
Tors	19:00	Jympa medel / medel puls	Erica N / Anna K	Idalaskolan



# SCHEMA

## VT 2017

### STAFFANTORPS KOMMUN

### KÄVLINGE KOMMUN

(med reservation för förändringar)

#### Staffanstorp

Mån	18:30	Jympa bas	Emily M	Stanstorpsskolan
Tis	19:00	Jympa medel	Karolin L	Baldersskolan
Ons	19:30	Jympa medel / Fys-pass*	Pernilla G / Varierande	Mellanvången
Tors	18:00	Jympa medel / bas	Varierande	Baldersskolan
Lör	09:00	Jympa medel	Anna W	Baldersskolan

\* Fyspassen = t ex Box, IntervallFlex, Core, Power Hour, Cirkelfys odyl.

#### Hjärup

Tis	19:00	IntervallFlex	Jonas G	Hjärupslundsskolan
Tors	19:00	Jympa bas	Marie K	Hjärupslundsskolan
Sön	18:00	Jympa medel	Jan S	Hjärupslundsskolan

#### Kävlinge

Mån	19:00	Jympa bas	Katarina Ho	Olympiaskolan
Mån	19:00	Jympa station medel 75	Gunilla M + Kerstina O	Rinnebäckshallen
Tis	20:00	Jympa bas	Ritwa B	Rinnebäckshallen
Ons	18:00	Powerwalk (ute)	Helena B	Rinnebäckshallen
Ons	19:00	Cirkelfys <b>NYTT!</b>	Gunilla M	Rinnebäckshallen
Tors	16:30	Jympa soft	Christina H	Billingshäll
Tors	18:00	Jympa station bas	Gull-Britt E	Lilla Rinnebäck
Tors	18:30	Core	Kerstina O	Olympiaskolan
Fre	17:30	Jympa styrka medel	Annelie K / Pernilla A	Rinnebäckshallen
Lör	10:00	Cirkelfys	Karolina H	Lilla Rinnebäck

#### Dösjebro

Ons	19:00	Jympa bas/medel	Varierande	Dösjebroskolan
-----	-------	-----------------	------------	----------------



# SCHEMA

## VT 2017

### KÄVLINGE KOMMUN

(med reservation för förändringar)

#### Furulund

Mån	11:00	Flex soft	Anne-Marie K	Vikenhallen
Tis	18:30	Cross (utomhus)	Acke E	Vikenhallen
Tis	20:00	Skivstång	Gull-Britt E	Vikenhallen
Ons	11:00	Jympa bas	Eva-Britt N	Vikenhallen
Tors	19:00	Jympa bas	Katarina Ho	Ljungensskolan
Sön	19:00	Jympa medel	Veronica A	Vikenhallen

#### Löddeköpinge

Mån	19:30	Jympa puls bas	Siv A	Nyvängshallen
Tis	09:00	Jympa soft	Ann-Marie K	Löddeköpinge idrottshall
Tis	19:00	Core	Linda A	Björkenässkolan
Ons	18:00	Familjefys	Carina T	Björkenässkolan
Ons	19:00	Jympa station medel	Katarina Ha + Charlotta E	Björkenässkolan
Tors	18:00	Jympa station bas	Christina M H	Nyvängshallen
Tors	19:00	Jympa medel	Dorota P	Björkenässkolan
Fre	09:00	Jympa soft	Ann-Marie K	Fd Folkets Hus
Lör	11:00	Jympa medel	Ulrika J / Dorota P	Nyvängshallen

#### Barsebäck

Mån	19:00	Cirkelfys	Veronica A	Barsebäcks Montessoriskola
Tis	17:00	Jympa soft	Eva H	Barsebäcks Montessoriskola
Tors	18:00	Familj	Carina T	Barsebäcks Montessoriskola

#### Hofterup

Tors	19:30	Jympa medel	Ulrika J	Skönadalsskolan
Sön	19:30	Jympa medel	Erika B	Skönadalsskolan

Vårterminen pågår mellan 9/1-28/5 2017