

# Friskiskällan

Måndag 06.30-21.30	Tisdag 06.30-21.30	Onsdag 06.30-21.30	Torsdag 06.30-21.30	Fredag 06.30-20.00	Lördag 09.00-18.00	Söndag 09.00-20.00
	06:30-07:15 Spin 45 Rullande, Spinsalen	06:30-07:25 Yoga Katharina S, Lilla salen	06:30-07:15 Spin 45 Rullande, Spinsalen			
09:00-09:55 Flex soft Mia F, Stora salen	09:30-10:25 Cirkelgym soft Bengt A, Cirkelgym	09:30-10:25 Cirkelfys soft Bengt A, Stora salen"	09:30-10:25 Spin soft Stefan Li, Spinsalen	09:30-10:25 Cirkelgym soft Staffan L, Cirkelgym		09:15-10:10 Jympa familj Maja L, Stora salen
10:00-10:55 Cirkelgym soft Anna Maria T, Cirkelgym	10:00-10:55 Jympa soft (B) Elisabet A, Stora salen	10:00-10:55 Seniorklubben - Stol och styrka Lilla salen	10:00-10:55 Seniorklubben - Cirkel Stora salen	10:00-10:55 Jympa soft (B) Monki S, Stora salen	10:00-10:55 Jympa bas (B) Annika F, Stora salen	Startar 1/10 · 10:00-10:55 Spinning Rullande, Spinsalen
10:30-11:25 Seniorklubben - Cirkel Stora salen					10:00-10:55 Flex soft Annika C, Lilla salen	10:30-11:25 Jympa medel (B) Rullande, Stora salen
					10:00-10:55 Spinning Rullande, Spinsalen	
11:30-12:15 Spin 45 Susanne H, Spinsalen	11:30-12:25 Skivstång Hanna P, Lilla salen	11:30-12:15 Spin 45 Behbood B, Spinsalen	11:30-12:25 Jympa medel (B) Sara Sp, Stora salen	11:30-12:25 Cirkelfys Claes H, Stora salen	11:00-11:55 Skivstång Rullande, Lilla salen	
11:30-12:25 Jympa bas (B) Annika F, Stora salen				11:30-12:25 Spin Spurt Jenny J, Spinsalen		
					16:00-16:55 Dans i nyanser (B) Lilla salen	16:00-16:55 Cirkelfys Anna B, Stora salen
17:00-17:55 Spin 55 Jeanette B, Spinsalen	17:30-18:25 Jympa bas (B) Annika E, Stora salen	17:00-17:55 Enkelträning Rullande, Stora salen	17:00-17:55 Step Jenny Joh, Lilla salen	17:00-17:55 Spin 55 Åsa G, Spinsalen		17:00-17:55 Step Frida K, Lilla salen
17:00-17:55 Jympa medel (B) Martina W, Stora salen			17:00-17:55 Jympa medel (B) Åsa L, Stora salen	17:00-17:55 Familjefys Linda K, Stora salen		17:10-18:05 Spin 55 Anna B, Spinsalen
				17:00-17:55 Gruppträning - Skivstång Hanna P, Lilla salen		17:30-18:25 Cirkelgym Rullande, Cirkelgym
18:00-18:55 Spin soft Anki N, Spinsalen	18:00-18:55 Spin intervall Linda L, Spinsalen	18:00-18:55 Spin 55 Mikaela W, Spinsalen	18:00-18:55 Power Hour Sara W, Stora salen			18:15-19:10 Yoga energy 55 Therese G, Lilla salen
18:00-18:55 IntervallFlex Boel M, Stora salen	18:00-18:55 Flex soft Annika C, Lilla salen	18:00-18:55 Jympa medel (B) Åke J, Stora salen	18:00-18:55 Box Pål H, Lilla salen			
18:00-18:55 Dans (B) Sara St, Lilla salen	18:30-19:25 Cirkelgym Sara E, Cirkelgym	18:00-18:55 Cirkelgym Go Sara E, Cirkelgym	18:00-18:55 Spin intervall Daniel W, Spinsalen			
18:30-19:25 Cirkelgym Daniel W, Cirkelgym	18:45-19:40 Cirkelfys Liselotte N, Stora salen	18:30-19:25 Dans (B) Gudrun R, Lilla salen	18:30-19:25 Cirkelgym Hans W, Cirkelgym			
19:00-19:55 Jympa medel (B) Lena S, Stora salen	19:00-20:15 Box 75 Claes H, Lilla salen	19:05-20:00 Core Mikaela W, Stora salen	19:00-20:15 SkivstångIntervall 75 Christine C, Lilla salen			
19:00-19:45 Skivstång 45 Amanda H, Lilla salen	19:10-20:25 Spin 75 puls Thomas P, Spinsalen	19:10-20:25 Spin Spurt puls 75 Jenny J, Spinsalen	19:10-20:05 Spin 55 Olivia D, Spinsalen			
19:10-20:05 Spinning - Spin Spurt Karin N, Spinsalen		19:30-20:45 Yoga 75 Åke J, Lilla salen	19:15-20:10 Cirkelfys Sören P, Stora salen			
20:00-21:15 Yoga Energy 75 Ylva D, Lilla salen						

## HÖSTSCHEMA

4 september-  
17 december 2017  
med reservation för ändringar.

### AKTUELLT SCHEMA

hittar du alltid på  
jarfalla.friskissvettis.se

### PASSINFO

Alla pass kan bokas i förväg  
via "Bokningsappen" eller på  
hemsidan:  
jarfalla.friskissvettis.se//  
schema-bokning.

### KOM IHÅG!

Att hämta ut din biljett senast  
10 minuter innan passet!

### FÖRKLARINGAR

(B) - Barnfyllt pass i vuxens  
sällskap. (7-12 år)

Dans - För aktuell dansform  
- se i schemat på hemsidan.

Dans i nyanser - Ett rullande  
danspass med Fuego, Afro  
Street eller Fusion.

Rullande - Innebar att det är  
olika ledare som håller i passet.  
För att se aktuell ledare - gå in  
på hemsidans schema.

#träning-utan-gränser



JÄRFÄLLA

FÖR DAGSAKTUELLT SCHEMA - GÅ IN PÅ: [jarfalla.friskissvettis.se/schema-bokning](http://jarfalla.friskissvettis.se/schema-bokning)

# Bolinder

Måndag 06.30-21.30	Tisdag 06.30-21.30	Onsdag 06.30-21.30	Torsdag 06.30-21.30	Fredag 06.30-20.00	Lördag 09.00-18.00	Söndag 09.00-20.00
				08:30-09:25 Yoga Lotta C, Stora salen		
	09:00-09:55 Core soft Anna Maria T, Stora salen	09:30-10:25 Jympa soft (B) Elsy O, Stora salen	09:30-10:45 Träna ute - Stavgång Ulla W		09:15-10:10 Jympa familj Jenny S, Stora salen	
			09:30-10:25 Cirkelfys soft Staffan L, Stora salen			
10:00-10:55 Jympa soft (B) Karin K, Stora salen	10:30-11:25 Seniorklubben - Cirkel Stora salen			10:00-10:55 Seniorklubben - Cirkel Stora salen	10:00-10:55 Iw spurt Lotta H, Iw-salen	10:30-11:25 Cirkelfys Rullande, Stora salen
				Startar 20/10 · 16:30-17:25 Cirkelgym X Kristofer K, Multihallen	10:30-11:25 Jympa medel (B) Sara W, Stora salen	
						16:00-16:55 Core Camilla G, Stora salen
		17:45-19:00 Skivstång/Flex 75 Tomas W, Tina C, Stora salen		17:00-17:55 Iw 55 Åsa J, Iw-salen		17:00-18:30 Skivstångintervall + Flex 90 Tomas W, Tina C, Stora salen
				17:30-18:25 Power Hour Ylva H, Stora salen		17:00-17:55 Indoor walking - Iw 55 Camilla G, Iw-salen
18:00-18:50 Iw soft Camilla G, Iw-salen	18:00-18:55 Core Lotta A, Stora salen		18:00-18:50 Löpning Kvalitet- Alla nivåer Henry P			
18:00-18:55 Jympa medel (B) Carina L, Stora salen	18:00-18:55 Iw 55 Åsa J, Iw-salen		18:30-19:25 Indoor walking - Iw 55 Fereshte B, Iw-salen			
19:00-19:55 Iw intervall Anna-Karin E, Iw-salen	19:00-19:55 Iw spurt Lotta A, Iw-salen	19:15-20:00 Iw intervall 45 Tomas W, Iw-salen	19:15-20:30 Cirkelfys/Flex 75 Claes H, Stora salen			
19:00-20:00 Löpning Dark Trail Run Jan Ö, Julia D, Ute	19:00-19:55 Power Hour Linda K, Stora salen					
19:15-20:10 Cirkelfys Sören P, Stora salen	Startar 19/9 · 20:00-21:15 Yoga 75 Åke J, Stora salen					

## HÖSTSCHEMA

4 september-  
17 december 2017  
med reservation för ändringar.

### AKTUELLT SCHEMA

hittar du alltid på  
jarfalla.friskissvettis.se

### PASSINFO

Alla pass kan bokas i förväg  
via "Bokningsappen" eller på  
hemsidan:  
jarfalla.friskissvettis.se//  
schema-bokning.

### KOM IHÅG!

Att hämta ut din biljett senast  
10 minuter innan passet!

### FÖRKLARINGAR

(B) - Barn tillåtet pass i vuxens  
sällskap. (7-12 år)

Dans - För aktuell dansform  
- se i schemat på hemsidan.

Dans i nyanser - Ett rullande  
danspass med Fuego, Afro  
Street eller Fusion.

Rullande - Innebär att det är  
olika ledare som håller i passet.  
För att se aktuell ledare - gå in  
på hemsidans schema.

#träning-utan-gränser



JÄRFÄLLA

FÖR DAGSAKTUELLT SCHEMA - GÅ IN PÅ: [jarfalla.friskissvettis.se/schema-bokning](http://jarfalla.friskissvettis.se/schema-bokning)