



JÖNKÖPING

GRUPPTRÄNING 7 JAN-30 MAJ 2010

LITE TUFFARE – MYCKET ROLIGARE

HUSKVARNA

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG
10.00 Senior • Britt-Marie	16.30 Medel • Mia S	10.00 Senior • Britt-Marie	16.30 Puls/medel • John
12.00 Bas 45 • Anna T	17.00 Bas • Ann-Christine	12.00 Spin puls • Josefine	17.00 Aerobics 1 • Anna F
16.00 Cirkelgym • Johan S	17.30 Puls/medel • Marie M	12.00 Cirkelgym • David	17.00 Spin/bas • Josefine
16.30 Dans afro • Maria Su	17.45 Spin/medel • Matilda	16.30 Cirkelfys • David	17.30 Station 70/medel • Emelie
16.30 Ki box 80 • Helena K	18.00 Intensiv • Kajsa	17.00 Puls/medel • Victoria	18.00 Skivstång kondition 70 • Charlott
17.00 Spin puls • Jon	18.00 Cirkelgym • Håkan	17.00 Spin/medel • Susanne S	18.15 Spin puls • Klas
17.30 Medel • Leif	18.30 Dans • Lina	17.30 Ki box 80 • Helena N	18.45 Medel • Maria Sa
18.00 Step 1 • Vickan	19.00 Yoga 1 • Gunilla	18.00 SkivstångSpin 85 • Per	19.00 Cirkelgym • Frida A
18.30 Core • Stina	19.00 Spin/bas • Jessica	18.30 Cirkelgym • Helena G	19.15 Bas • Annette
19.00 Skivstång kondition 70 • Johanna	19.30 Station 70/medel • Mia P-G	18.45 Aerobics dans • Madde	19.45 Dans • Hanna H-R/Helena B
19.15 Spin/medel • Fredrik		19.00 Medel • Susanne B	
19.30 Station 70/medel • Maria Sa		19.45 Skivstång • Therese	
		20.00 Ki jympa • Sofia P	

FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00 Bas 45 • Caroline N	11.00 Medel • rullande	11.00 Medel* • rullande
10.00 Senior • Birgitta	11.00 Spin/medel* • rullande	16.30 Ki box 80 • Helena N/Niclas
11.00 Mamma 45 • Inger		17.00 Bas* • rullande
12.00 Medel 45 • Inger		17.00 Spin puls • Lesley
16.00 Medel • Johan T		18.00 Ki jympa • Sofia P
17.00 Cirkelfys • Nicolas		18.30 Yoga 2, 80 • Dan
17.00 SkivstångSpin* • rullande		19.00 Medel • Angelica

* Avslutas vecka 16.
Schemat gäller 7/1-30/5 2010.
Ändrade öppettider/schemaändringar (med res. för ändringar):
 1/4 stänger 20.00 • 2/4 stängt
 4-5/4 16.00-20.00 • 1/5 stängt
 13/5 16.00-20.00.

JÖNKÖPING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG
06.45 Spin/medel 45 • Eva	07.00 Medel 45 • Ingela/Sofia P	06.45 Yoga 1 • Gunilla	06.45 Spin/medel 45 • Eva
12.00 Puls/medel • Åsa W	10.00 Spin/medel • Josefine	12.00 Medel • Johan T	07.00 Bas 45 • Anna T
12.00 Spin/medel 45 • Malin	10.30 Mamma 45 • Johan T	12.00 Spin/medel 45 • Allan	10.00 Senior • Britt-Marie
15.00 Medel • Elin	12.00 Aerobics 1 • Jenny L	15.00 Medel • Mia S	12.00 Station 60/medel • Annika
15.30 Bräda/medel • Åsa H	14.00 Senior • Britt-Marie	16.00 Bas • Caroline N/Annette	15.00 Medel • Maria Lu
16.00 Puls/medel • Annika	16.00 Medel • Emelie	16.00 Station 70/medel • Marie M	16.00 Dans afro • Jenny L
16.30 Aerobics 1 • Helena B	16.00 Aerobics 2 • John	16.30 Spin/medel • Camilla G	16.00 Puls/medel • Victoria
16.45 Spin/medel • rullande	16.45 Spin/medel • Maria E	17.00 Intensiv • Sara	17.00 Ki box 80 • Niclas
17.00 Medel • Susanne B	17.00 Bas • Marie K	17.15 Skivstång kondition 70 • Johanna	17.00 Aerobics 1 • Minaz
17.30 Bas • Annette	17.00 SkivstångSpin 85 • Klas	17.30 Spin/intensiv 70 • Sören	17.30 Spin/medel • Jenny M
17.45 Spin/bas • Susanne S	17.45 Dans Ung 40* • Hanna H-R	18.00 Medel • Sofia W	18.00 Station 70/medel • Mia P-G
18.00 Yoga 1 • Isa	18.00 Dans afro • Anna F	18.30 Bas • Kristina	18.30 Rygg • Anna M
18.30 Aerobics dans • Madde	18.00 Cross • Jan	18.45 Spin/bas • Frida A	18.30 Spin/intensiv 70 • Fredrik
18.45 Spin/intensiv 70 • Allan	18.30 Aerobics latin • Hanna P	19.00 Core • Inger	19.15 SkivstångSpin 85 • Caroline B
19.00 Intensiv • Dan	19.00 Medel • Hanna H-R	19.30 Step 2 • Vickan	19.30 Medel • Elin
19.30 Station 70/medel • Maria Lu	19.00 Spin/medel 70 • Lesley	20.00 Yoga 1 • Inger	20.00 Cirkelfys • Davve
20.00 Bas • Ann-Christine	19.30 Step 1 • Charlott	20.00 Spin/medel • Emma	20.30 Ki jympa • Krister
20.00 Spin/medel • Emanuel	20.00 Ki box 80 • Helena K	20.30 Medel • Leif	
	20.30 Skivstång 70 • Heléna J		

Fortsättning på nästa sida!

FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.30 Enkel • Inger	10.00 Familj* • Camilla D/Frida H	11.00 Puls/medel • Bella
12.00 Ki jympa • Petra	10.00 Spin/medel • rullande	15.00 Medel • Minaz
12.00 Spin/medel 45 • Maria E	11.00 Medel • Maria Sa/Stina	16.00 Ki jympa • Petra
13.00 Bräda/medel • Åsa H	11.00 Junior* • Krisse/Lena	16.00 Step 1 • Vickan
14.30 Yoga 2, 80 • Alexander	12.00 Skivstång • rullande	17.00 Core • Ann-Louise
15.00 Medel • rullande	13.00 Puls/medel* • rullande	17.00 Station 70/medel • rullande
16.00 Puls/medel • John	15.30 Aerobics 1* • rullande	17.30 Spin/medel • rullande
16.00 Station 70/medel • Sara	16.00 Medel • rullande	18.00 Puls/medel • Marie M
16.00 Spin/medel • Inger		18.15 Cirkelfys • Heléna J
17.00 Dans • Hanna H-R & Hanna P		19.00 Dans • Lina
17.00 Spin/medel • Matilda		19.15 Skivstång 70 • Heléna J
17.15 Skivstång • Jenny M		
18.15 Puls/medel • Bella		

* Avslutas vecka 16.

Schemat gäller 7/1-30/5 2010.

Ändrade öppettider/schemaändringar
(med res. för ändringar): 27/3 inga pass i Rix FM-salen pga ledarutbildning 1/4 stänger 20.00 • 2/4 stängt • 3/4 stänger 14.00 • 4-5/4 15.00-21.00 1/5 stänger 14.00 • 13/5 15.00-21.00 14-15/5 inga pass i Rix FM-salen pga ledarutbildning • 28/5 stänger 18.00.

BOKA PASS

Samtliga platser (100 %) på ett pass går att boka. En plats kan bokas upp till sex dagar i förväg och senast en halvtimme innan passet startar. Bokad plats hämtas tidigast 30 min och senast 11 min innan passet. Obokade platser släpps 30 min före passets start. Du kan ha fem samtidiga bokningar. Om du måste avboka din plats ska det ske minst två timmar innan passet börjar. Avbokning kan göras via hemsidan eller på telefon. Missad avbokning ger en prick och efter tre prickar spärras bokningsfunktionen. Spärren hävs till en kostnad av 50 kr.

Du som är medlem och har gruppträningskort bokar pass via www.friskissvettis.se/jonkoping. (Vi har bokningsdatorer i våra lokaler om du inte har tillgång till egen dator.) Välj boka i menyraden och sedan lokalen där du vill träna.

Logga in så här: Användarnamn = ditt medlemsnummer (utan ev inledande nollor). Du hittar det på baksidan av ditt träningskort. Lösenord = ditt personnummer, ååmmdd.

Är du inte medlem eller saknar giltigt kort för att boka, ring 036-173150 så hjälper vi dig.

ÖPPETTIDER HUSQVARNAGYMMET • HVA

DAG	TID
Måndag	06.30-21.45
Tisdag	09.30-21.45
Onsdag	06.30-21.45
Torsdag	09.30-21.45
Fredag	06.30-19.00
Lördag	09.30-14.00
Söndag	10.30-20.30

Tiderna gäller 7/1-30/5 2010. Därefter gäller tider och scheman enligt kommande sommarguide.

Stängningstiden anger det klockslag du ska ha lämnat lokalen. Entrén stänger 30 minuter innan stängningstid.

Ändrade öppettider/schemaändringar (med res. för ändringar): 1/4 stänger 20.00 • 2/4 stängt • 4-5/4 16.00-20.00 • 1/5 stängt • 13/5 16.00-20.00.

ÖPPETTIDER JNYTT.SE-GYMMET • JKPG

DAG	TID
Måndag	06.00-22.30
Tisdag	06.00-22.30
Onsdag	06.00-22.30
Torsdag	06.00-22.30
Fredag	06.00-20.00
Lördag	09.30-17.30
Söndag	10.30-21.00

Tiderna gäller 7/1-30/5 2010. Därefter gäller tider och scheman enligt kommande sommarguide.

Stängningstiden anger det klockslag du ska ha lämnat lokalen. Entrén stänger 30 minuter innan stängningstid.

Ändrade öppettider/schemaändringar (med res. för ändringar): 27/3 inga pass i Rix FM-salen pga ledarutbildning • 1/4 stänger 20.00 • 2/4 stängt 3/4 stänger 14.00 • 4-5/4 15.00-21.00 • 1/5 stänger 14.00 13/5 15.00-21.00 • 14-15/5 inga pass i Rix FM-salen pga ledarutbildning • 28/5 stänger 18.00.