SCHEMA 2025

VETLANDA FRISKVÅRDCENTER

Bemannade tider:
V. 28-31 – Mån-Tors kl. 15-18
Från v. 32 – ordinarie tider.
Du med tagg och kod tränar när du vill – dygnet runt på båda våra gym!

Vetlanda FRISKVÅRD Center
Fabriksgatan 3, 0383-156 44

	27	28	29	30	31	32
Mån	06.30 Styrka Intervall Andrea 09.30 Seniorträning Andreas 16.30 Strength Development Jenny 17.25 Les Mills Core Sylvia 18.45 Bodybalance Oscar	09.30 Tabata Andreas 16.30 Strength Development Jenny 18.45 Bodybalance Oscar	09.30 Power Surprise Andreas 17.00 Spinning Activio Frida 18.45 Bodybalance Oscar	09.30 Power Surprise Andreas 17.00 Spinning Activio Frida 18.45 Bodybalance Oscar	09.30 Cirkelfys Frida 17.00 Spinning Activio Daniel	09.30 Seniorträning Andreas 17.00 Spinning Activio Daniel 17.00 Bodypump Linda 18.05 Les Mills Core Sylvia
Tis	06.00 Spinning Activio Fredrik 17.00 Tabata Jenny 17.55 Booty, Legs & Core Jenny 18.40 Bodypump Sara K	09.30 Tabata Jenny 18.00 Bodypump Sara K	09.30 Tabata/HIT Jenny 18.00 Bodypump Anna	09.30 Tabata/HIT Jenny 18.00 Bodypump Sara K	09.30 Power Surprise Andreas 18.00 Bodypump Sara K	06.00 Spinning Activio Fredrik 17.00 Tabata Jenny 18.00 Bodypump Sara K
Ons	17.30 Spinning Activio Daniel 17.40 Hydro Arena Cross Challenge 18.15 Strength Development Anna	17.15 Hydro Arena Cross Challenge Hampus 17.30 Spinning Activio Daniel	09.30 Cirkelfys Jenny 17.15 Hydro Arena Cross Challenge Hampus	09.30 Cirkelfys Frida 17.00 Tabata Sara K	09.30 Cirkelfys Frida 17.00 Tabata Sara K	09.30 Bodypump Linda 17.00 Tabata MIX Sara F
Tors	06.30 Power Suprise Andreas 17.30 Spinning Activio Malin 18.10 Bodypump Linda/Isabelle	09.30 Strength Development Anna 18.10 Bodypump Linda/Isabelle	09.30 Strength Development Anna	09.30 Tabata Sara K 17.00 Bodypump Linda	09.30 Tabata Sara K 17.00 Bodypump Linda	17.00 Tabata Sara K 17.30 Spinning Activio Malin
Fre	09.30 Cirkelfys Jenny	16.30 Tabata Sara K				06.30 Power Suprise Andreas 09.30 Seniorträning Andreas
Sön	17.00 Tabata Jenny			17.00 Cirkelfys Sara K	17.00 Cirkelfys Sara K	17.00 Tabata Sara F