



Friskis & Sveltis Växjö Sommarschema v 22-34

VÄXJÖ

Öppettider sommar, 2010

Dag	Tid
Måndag	06.30-21.00
Tisdag	10.00-21.00
Onsdag	06.30-21.00
Torsdag	10.00-21.00
Freitag	06.30-18.00
Lördag	10.00-16.00
Söndag	12.00-20.00

27/6-15/8 Mån, ons 06.30-10.00
16.00-20.00
Tis, tors 10.00-20.00
Fre 06.30-14.00
Lör Stängt
Sön 16.00-20.00

24/6 stänger vi kl 16.00. Vi har stängt 6, 25, 26 juni och 29 augusti. Utepremiär 7/6 kl 18.30

Hejaregatan 3, Box 3128, 350 43 VÄXJÖ
Telefon 0470-399 89 Internet www.friskisvaxjo.se
E-post reception@friskisvaxjo.se

Du kan styrketräna i vårt gym under våra öppettider. Insläpp till gymmet senast 60 min innan stängning. Du har 30 minuter för dusch och omklädning efter stängning. Från det år du fyller 16 år kan du träna i F&S gym samt skivstång, ki-box och spinning utan målsman.

JULI/AUGUSTI

JUNI					JUNI/JULI				JULI/AUGUSTI					
Vecka 22	Mån	17.00 75 min Medel	18.30 Ki-box	19.00 Dans	12.00 Spin/Lunch	17.00 Medel	18.00 Aerobics		18.30 ute				18.30 ute	
	Tis	17.00 Medel	18.30 Skivstång	19.00 Rygg	18.00 Spin/Bas	17.00 Medel	18.00 Bas	18.30 Skivstång	18.00 Spin/Medel	18.00 Bas	18.00 Spin/Bas			
	Ons	17.00 Medel	18.30 Core	19.00 Medel	12.00 Spin/Lunch	17.00 Bas	18.00 Medel		18.30 ute				Sista utepasset 18.30	
	Tors	17.00 Bas	18.30 Aerobics	19.00 Medel	19.00 Spin/Bas	17.00 Medel	18.00 Bas	18.30 Core	19.00 Spin/Medel	18.00 Step	19.00 Spin/Bas			
	Fre	17.00 Medel			12.00 Spin/Lunch									
	Lör													
	Sön	Stängt Nationaldagen												
Vecka 23	Mån	12.00 Spin/Lunch		18.30 Utepremiär					18.30 ute	18.00 Dans afro				
	Tis	17.00 Medel	18.30 Skivstång	19.00 Rygg	18.00 Spin/Medel	18.00 Medel	18.00 Spin/Medel			18.00 Medel	18.00 Spin/Medel			
	Ons	17.00 Bas	19.00 Bas	12.00 Spin/Lunch	18.30 ute				18.30 ute	18.00 Intensiv				
	Tors	17.00 Bas	18.30 Skivstång	19.00 Medel	19.00 Spin/medel	18.00 Skivstång	19.00 Spin/Medel			18.00 Medel	19.00 Spin/Medel			
	Fre	17.00 Dans	12.00 Spin/Lunch											
	Lör													
	Sön	18.00 Medel	18.30 Ki-box							18.00 Medel				
Vecka 24	Mån	17.00 Bas	19.00 Medel	12.00 Spin/Lunch	18.30 ute				18.30 ute	18.00 Dans afro	18.30 Cirkelfys			
	Tis	17.00 Medel	18.30 Yoga	19.00 Rygg	18.00 Spin/Medel	18.00 Bas	18.00 Spin/Medel			18.00 Rygg	18.30 Yoga	18.00 Spin/Bas		
	Ons	17.00 Bas	19.00 Aerobics	12.00 Spin/Lunch	18.30 ute				18.30 ute	18.00 Bas	18.30 Skivstång			
	Tors	17.00 Medel	18.30 Ki-box	19.00 Bas	19.00 Spin/medel	18.00 Bas	19.00 Spin/Medel			18.00 Intensiv	18.30 Core	19.00 Spin/Bas		
	Fre	17.00 Medel	12.00 Spin/Lunch							17.00 Bas				
	Lör													
	Sön	18.00 Medel	18.30 Skivstång							18.00 Medel				
Vecka 25	Mån	17.00 Medel	19.00 Skivst/kond	12.00 Spin/Lunch	18.30 ute				18.30 ute	17.00 Medel	18.30 Ki-box	19.00 Dans afro		
	Tis	17.00 Bas	18.30 Skivstång	19.00 Medel	18.00 Spin/Bas	18.00 Medel	18.00 Spin/Medel			17.00 Bas	18.30 Core	19.00 ^{75 min} Medel	18.00 Spin/Medel	
	Ons	17.00 Medel	19.00 Aerobics	12.00 Spin/Lunch	18.30 ute				18.30 ute	17.00 Medel	18.30 Skivstång	19.00 Bas		
	Tors	12.00 Bas				18.00 Skivstång	19.00 Spin/Medel			17.00 Medel	18.30 Cirkelfys	19.00 Rygg	19.00 Spin/Medel	
	Fre	Stängt Midsommarafton								17.00 Medel				
	Lör	Stängt Midsommardagen												
	Sön	18.00 Bas	17.30 Spin/Bas	OBS! Öppet 16.00-20.00										

**Utejympa
på Kampaängen
Måndagar och Onsdagar
kl 18.30 7/6-4/8
Premiär 7 juni, kl 18.30**