



# friskis

# Träna i sommar

# kl. 19:00

## Tisdagar

med redskap/styrkepass

## Onsdagar 18:30

Löpning – Start: VOK-stugan

## Torsdagar 19:30

Step Explode t.o.m v 27

## Söndagar

jympa med kroppens egen belastning

Tisdag	5/6	Power Hour - Caroline A
Torsdag	7/6	Step Explode - Louice
Söndag	10/6	Jympa bas - Susanne
Tisdag	12/6	Intervall Flex - Mariette
Torsdag	14/6	Step Explode - Louice
Söndag	17/6	Jympa medel - Caroline W
Tisdag	19/6	Cirkelfys - Ida J
Torsdag	21/6	Step Explode - Louice
Söndag	24/6	Jympa puls - Lisa
Tisdag	26/6	Intervall Flex - Mariette
Torsdag	28/6	Step Explode - Louice
Söndag	1/7	Step - Jennifer
Tisdag	3/7	Skivstång - Carola
Torsdag	5/7	Step Explode - Louice
Söndag	8/7	Jympa medel - Ida B
Tisdag	10/7	Cirkelfys - Ida J
Söndag	15/7	Jympa soft - Sofia
Tisdag	17/7	Cirkelfys - Ida J
Söndag	22/7	Jympa soft - Sofia
Bullerby Cup v 30 - uppehåll		
Tisdag	31/7	Power Hour - Caroline A
Söndag	5/8	Jympa bas - Susanne
Tisdag	7/8	Skivstång - Carola
Söndag	12/8	Jympa medel - Caroline W

med reservation för ändringar

Plats: Astrid Lindgren-skolans gymnastikhall

## PRISER

Engång 50 kr (senior/tonår 30 kr)  
10-kort 400 kr (senior/tonår 250 kr)  
(+ Medlemsavgift 100 kr)  
3-kort 120 kr  
(100 kr återlöses vid köp av Terminkort)

Terminkort och årskort går att köpa på plats (100 kr tillkommer i medlemsavgift)

Årskort 1 200 kr  
Årskort senior/tonår 740 kr  
Terminkort (gäller halvårsvis) 700 kr  
Terminkort senior/tonår 470 kr

Sommarjympan startar onsdagen den 5 juni och håller på fram till 12 augusti.

Sommarschema ingår för dem som har giltigt termins- och årskort.

Vecka 30 utgår passen pga Bullerby Cup.

Aktuellt pass och uppdateringar ser du under Schema på vår hemsida [www.vimmerby.friskissvettis.se](http://www.vimmerby.friskissvettis.se)

# Välkommen!