

SCHEMA VÅREN 2024

F&S City · Fredsgatan 25

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.00 CIRKELGYM SOFT	06.45 SPIN SPURT	10.00 CIRKELGYM SOFT	06.45 SPIN DISTANS	06.45 IW DISTANS		17.00 MULTIFYS SKIVSTÅNG
10.00 SENIORKLUBB CIRKEL	11.30 CIRKELGYM	11.30 IW INTERVALL	11.45 CIRKELFYS	10.00 SENIORKLUBB JYMPA		
11.45 JYMPA	11.30 START FEB MULTIFYS SOFT	11.45 JYMPA	16.30 CIRKELGYM HIT	11.30 CIRKELGYM		
11.45 SPIN INTERVALL PULS	11.45 SPIN DISTANS	16.30 SPIN DISTANS PULS	17.00 JYMPA	11.45 COREFLEX SOFT		
16.30 CIRKELFYS	16.45 SPIN SOFT 45	16.30 MULTIFYS SKIVSTÅNG	17.30 SPIN SPURT PULS	11.45 SPIN SPURT		
16.45 SPIN SPURT PULS 70/ SPIN DISTANS PULS 70	16.45 COREFLEX	17.00 SKIVSTÅNG SOFT	17.30 SKIVSTÅNG	16.30 SPIN SOFT INTERVALL		
17.00 JYMPA	17.00 IW SOFT 45	17.00 CIRKELGYM SOFT	17.45 IW DISTANS	16.30 YOGA		
17.00 CIRKELGYM	17.00 CIRKELGYM HIT	17.45 CIRKELFYS		16.30 SKIVSTÅNG INTERVALL		
17.30 IW DISTANS	17.15 SKIVSTÅNG	18.30 YOGA 75				
17.45 START FEB MULTIFYS	18.00 SPIN DISTANS PULS					
	18.30 YOGA 75/ YINYOGA					
	18.30 STEP					

F&S Aspholmen · Adolfbergsvägen 4

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
11.45 SPIN SPURT	16.30 SPIN ENKEL 45	11.45 SPIN INTERVALL PULS	11.00 CIRKELGYM	11.45 JYMPA	09.00 SKIVSTÅNG	15.30 JUNIORFYS
16.45 SPIN DISTANS	17.00 IW SOFT 45	16.45 SPIN DISTANS	11.45 SKIVSTÅNG	16.30 SPIN SPURT	09.00 SPIN DISTANS	16.00 SPIN DISTANS
17.00 COREFLEX	17.00 YINYOGA 75	16.45 SKIVSTÅNG	16.30 SPIN DISTANS	16.30 MULTIFYS	10.15 JÄMN. V FAMILJEJYMPA	16.45 IW SOFT 45
17.00 SKIVSTÅNG/ INTERVALL	17.00 CIRKELGYM SOFT	17.00 COREFLEX SOFT	16.45 CIRKELFYS	16.45 DANS FUSION FLOW	10.15 YOGA/ FAMILJEYOGA	17.00 CIRKELGYM HIT
17.00 CIRKELGYM HIT	17.00 CIRKELFYS	17.00 IW DISTANS	17.30 IW SPURT PULS	17.00 CIRKELGYM HIT	10.15 SPIN DISTANS	17.00 MULTIFYS
17.30 IW SOFT 45	17.30 SPIN SPURT PULS	18.00 SPIN INTERVALL PULS	17.30 YOGA 75/ YINYOGA			17.15 SPIN DISTANS
18.00 SPIN DISTANS	18.15 BOX 70	18.00 JYMPA	17.30 CIRKELGYM			18.00 YINYOGA 75
18.45 CIRKELFYS	18.15 IW INTERVALL PULS	18.15 YOGA 75	17.45 SPIN SPURT			18.00 IW INTERVALL PULS
19.00 CIRKELGYM	18.30 CIRKELGYM		18.00 HIT			
			19.15 STEP			

F&S Öster · Hagmarksgatan 56

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.00 CIRKELGYM SOFT	07.00 CIRKELFYS 40	09.30 SPIN SOFT	09.30 MULTIFYS SOFT	06.45 SPIN DISTANS	09.00 MULTIFYS	09.15 SPIN SPURT
10.00 MAMMA POWER	09.00 SKIVSTÅNG	10.00 SENIORKLUBB CIRKEL	10.00 DANS SOFT	10.00 CIRKELGYM SOFT	09.00 IW SPURT	10.00 MULTIFYS
16.30 COREFLEX SOFT	10.00 CIRKELGYM SOFT	10.00 CIRKELGYM SOFT	10.00 CIRKELGYM	11.45 START FEB MULTIFYS	09.00 SPIN DISTANS	10.00 CIRKELGYM SPIN
16.30 CIRKELGYM	10.30 SENIORKLUBB JYMPA	16.45 SPIN INTERVALL PULS	16.15 ENKELJYMPA	15.00 CIRKELGYM HIT	10.00 CIRKELGYM	11.00 DANS FUSION
16.30 SPIN INTERVALL	16.45 SKIVSTÅNG/ INTERVALL	17.00 IW SPURT PULS	16.45 MULTIFYS	16.30 IW INTERVALL PULS	10.00 CIRKELFYS	14.45 FAMILJEFYS
16.30 IW SOFT 45	17.00 JYMPA	17.00 MULTIFYS SOFT	17.00 CIRKELGYM	16.30 JYMPA	10.15 SPIN INTERVALL WATT	16.00 HIT
16.45 DANS FUSION	17.00 SPIN INTERVALL PULS	17.15 DANS FUSION	17.00 SPIN DISTANS	16.45 DANS FUSION	10.15 STEP EXPLODE	16.15 IW INTERVALL
17.45 IW INTERVALL PULS/IW SPURT PULS	17.30 IW SPURT	17.30 CIRKELGYM	17.30 IW SOFT 45	16.45 SPIN DISTANS PULS	10.30 IW SOFT 45	16.30 SPIN DISTANS
17.45 CIRKELFYS	17.30 CIRKELGYM HIT	18.00 SPIN DISTANS	17.30 JYMPA			17.00 JYMPA
18.00 MULTIFYS SKIVSTÅNG	18.15 MULTIFYS	18.15 CIRKELFYS	18.00 SKIVSTÅNG			17.15 SKIVSTÅNG/ INTERVALL
18.00 CIRKELGYM	18.15 STEP EXPLODE	18.30 SKIVSTÅNG	18.15 SPIN GIRO WATT			17.30 IW INTERVALL PULS
18.00 SPIN SPURT PULS	18.15 SPIN SPURT		18.30 CIRKELGYM			18.00 CIRKELGYM 75
19.00 HIT			19.15 YOGA ENERGY			
19.15 SPIN INTERVALL WATT						

F&S Söder · Stenbackevägen 20B

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
18.30 CIRKELGYM HIT	17.30 CIRKELGYM HIT	17.00 CIRKELGYM				16.30 CIRKELGYM

Träna ute

Du hittar aktuellt schema på bokningssidan eller i appen.

Schemat gäller 8 januari - 9 juni

Med reservation för eventuella ändringar. Aktuellt schema och information om hur du bokar pass finns på: friskissvettis.se/orebro