



# SCHEMA hösten 2018

Gäller fr.o.m. 27/8 2018

Måndag 05.30 – 21.30	Tisdag 05.30 – 21.30	Onsdag 05.30 – 21.30	Torsdag 05.30 – 21.30	Fredag 05.30 – 19.00	Lördag 09.00 – 16.00	Söndag 11.00 – 21.00
06.30 Spin distans Spinningsalen	06.30 HIT Gymboxen	06.30 IW distans Indoor walkingsalen	06.30 Rodd Lilla salen	06.30 Spin distans Spinningsalen	09.30 IWCirkelgym Indoor walking/Cirkelgymmet	11.15 IW distans Indoor walkingsalen
09.00 Cirkelfys soft Stora salen	08.00 Yoga Lugna salen	09.30 Jympa soft special Stora salen	10.00 Jympa soft Stora salen	10.00 Flex soft Stora salen	09.45 Power hour Lilla salen	16.30 Dans flow Lilla salen
10.00 Cirkelgym soft Cirkelgymmet	10.00 Jympa soft Stora salen	10.00 Cirkelgym soft Cirkelgymmet	10.00 Rodd soft Lilla salen	12.00 Cirkelgym Cirkelgymmet	10.00 Familj Stora salen	16.30 Cirkelfys Stora salen
12.00 Rodd Lilla salen	10.00 Cirkelgym soft Cirkelgymmet	10.00 Spin soft Spinningsalen	10.00 Cirkelgym mamma Cirkelgymmet	12.00 Spin distans Spinningsalen	10.15 Spin intervall/distans Spinningsalen	16.30 Cirkelgym Cirkelgymmet
12.00 Cirkelgym Cirkelgymmet	12.00 Tema HIIT Gymboxen	12.00 Cardio mix Gymmet cardio	12.00 Power hour Lilla salen	16.15 IW intervall Indoor walkingsalen	11.00 Jympa puls medel Stora salen	17.00 Yoga Lugna salen
16.30 Cirkelgym Cirkelgymmet	16.30 Power hour Lilla salen	12.00 Cirkelgym Cirkelgymmet	17.00 Rodd Lugna salen	16.30 Jympa bas Lilla salen	Pass inom streckad linje ingår i dagkorten.	17.15 Spin soft Spinningsalen
16.45 Skivstång Stora salen	16.45 Cirkelgym Cirkelgymmet	16.45 IW distans puls Indoor walkingsalen	17.00 Jympa station medel Stora salen	16.30 Cirkelfys Stora salen		17.30 Flex Lilla salen
17.00 Jympa bas Lilla salen	17.00 Jympa bas Stora salen	17.00 Cirkelfys Stora salen	17.15 Spin intervall/distans Spinningsalen	17.00 Spin distans puls Spinningsalen		17.45 IW intervall Indoor walkingsalen
17.00 IWCirkelgym Indoor walking/Cirkelgymmet	17.15 Spin distans Spinningsalen	17.00 Enkeljympa Lilla salen	17.15 Tema HIIT Gymboxen	17.15 Cirkelgym X Cirkelgymmet		18.00 Skivstångintervall Stora salen
17.15 Spin distans puls Spinningsalen	17.30 Flex Lilla salen	17.00 Cirkelgym Cirkelgymmet	17.30 Cirkelgym Cirkelgymmet			18.15 Spin distans Spinningsalen
17.30 Yoga Lugna salen	17.45 IW spurt Indoor walkingsalen	17.00 Spin soft Spinningsalen	17.45 Step explode Lilla salen			
17.45 IW soft Indoor walkingsalen	18.00 Familjefys Stora salen	17.45 IWCirkelgym Indoor walking/Cirkelgymmet	18.15 Flex soft Lugna salen			
18.00 Jympa puls medel Stora salen	18.00 Cirkelgym soft Cirkelgymmet	18.00 Löpning distans Kransmossen	18.15 IntervallFlex Stora salen			
18.00 Step styrka Lilla salen	18.15 Spin soft Spinningsalen	18.00 Core Lilla salen	18.15 Spin distans Spinningsalen			
18.15 Spin distans Spinningsalen	18.30 Tema HIIT Gymboxen	18.00 Jympa duo Stora salen	18.15 IW intervall Indoor walkingsalen			
18.45 IW intervall Indoor walkingsalen	18.30 Dans crescendo Lilla salen	18.00 Spin intervall Spinningsalen	18.30 CirkelgymSpin Cirkelgymmet/Spinningsalen			
19.00 IntervallFlex Stora salen	19.00 Jympa station medel Stora salen	18.00 Yoga energy Lugna salen	18.30 Tema HIIT Gymboxen			
19.00 Core soft Lilla salen	19.00 Yoga Lugna salen	18.45 HIT Gymboxen	18.45 Jympa medel Lilla salen			
19.00 Cirkelgym Cirkelgymmet	19.15 Cirkelgym X Cirkelgymmet	19.00 Box Lilla salen				
19.15 Spin intervall puls Spinningsalen		19.00 Dans fusion Stora salen				
		19.00 Spin giro Spinningsalen				



Friskis&Svettis Borås  
 Åsboholmogatan 12, Borås  
 www.friskissvettis.se/boras  
 Tel: 033-10 08 75  
 reception@boras.friskissvettis.se

Friskis&Svettis förbehåller sig rätten att ändra i schemat. Pass kan läggas till eller tas bort.

# friskis