



FRISKISHUSET OCH SIMONSLAND hösten 2019

FRISKISHUSET

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	09.00 Senioreklubben** Lilla salen	06.30 Spin distans Spinningsalen	09.30 IWCirkelgym Indoor walking/Cirkelgymmet	11.15 Indoor walking Indoor walkingsalen
09.00 Cirkelfys soft Stora salen	06.30 Yoga Lugna salen	09.30 Jympa soft special Stora salen	09.00 Cirkelfys soft Stora salen	10.00 Flex soft Stora salen	09.45 Power hour Lilla salen	16.00 Cirkelfys Stora salen
09.00 Senioreklubben** Cirkelgymmet	10.00 Jympa soft Stora salen	10.00 Cirkelgym soft Cirkelgymmet	10.00 Cirkelgym förälder Cirkelgymmet	12.00 Cirkelgym Cirkelgymmet	10.00 Familj Stora salen	16.30 Cirkelgym Cirkelgymmet
10.00 Cirkelgym soft Cirkelgymmet	10.00 Rodd soft Lilla salen	10.00 Spin soft Spinningsalen	10.00 Jympa soft Stora salen	12.00 Spin distans Spinningsalen	11.00 Jympa puls medel Stora salen	16.30 Yoga Lugna salen
12.00 Cirkelgym HIT Cirkelgymmet	10.00 Cirkelgym soft Cirkelgymmet	12.00 Cirkelgym Cirkelgymmet	12.00 Cirkelfys Stora salen	16.15 IW intervall Indoor walkingsalen	11.15 Flex soft* Lilla salen	17.00 Jympa duo (bas&medel) Stora salen
12.00 Rodd Lilla salen	12.00 HIT Gymboxen	17.00 Jympa puls medel Stora salen	17.00 Cirkelgym Cirkelgymmet	16.30 Jympa bas Lilla salen	Pass inom streckad linje ingår i dagkorten.	17.00 Flex Lilla salen
16.30 Power hour Lilla salen	16.45 Modus Gymboxen	17.00 Enkeljympa Lilla salen	17.00 IW distans puls Indoor walkingsalen	16.30 Cirkelfys Stora salen		17.00 Spin soft Spinningsalen
16.30 Cirkelgym Cirkelgymmet	16.45 Cirkelgym Cirkelgymmet	17.00 Cirkelgym Cirkelgymmet	17.15 Spin distans Spinningsalen	17.00 Spin distans puls Spinningsalen	17.45 IW intervall Indoor walkingsalen	17.45 IW intervall Indoor walkingsalen
17.00 IWCirkelgym Indoor walking/Cirkelgymmet	17.00 Jympa soft Lilla salen	17.15 Spin soft Spinningsalen	17.15 HIT Gymboxen	17.15 Cirkelgym HIT Cirkelgymmet	18.00 Step/Dans crescendo Lilla salen	18.00 Step/Dans crescendo Lilla salen
17.00 Jympa station medel Stora salen	17.00 Skivstång Stora salen	17.30 IWCirkelgym Indoor walking/Cirkelgymmet	17.15 Jympa medel Lilla salen		18.00 SkivstångIntervall Stora salen	18.00 SkivstångIntervall Stora salen
17.15 Spin intervall Spinningsalen	17.15 Spin distans Spinningsalen	17.45 Yoga energy Lugna salen	17.30 Modus Stora salen		18.15 Spin distans Spinningsalen	18.15 Spin distans Spinningsalen
17.15 Yoga Lugna salen	17.45 IW spurt Indoor walking	18.00 Löpning distans Kransmossen	18.00 IW intervall Indoor walkingsalen			
17.30 Core Lilla salen	18.00 Flex Lilla salen	18.00 Core soft Lilla salen	18.15 Flex soft* Lugna salen			
17.30 Skivstång maxa Gymboxen	18.00 Jympa duo (medel&intensiv) Stora salen	18.00 Dans flow Stora salen	18.15 Spin intervall Spinningsalen			
17.45 IW soft Indoor walkingsalen	18.00 Cirkelgym soft Cirkelgymmet	18.15 IW distans puls Indoor walkingsalen	18.15 Step explode Lilla salen			
18.15 Jympa bas Stora salen	18.00 Cardio mix Gymmet cardio	18.15 Spin intervall Spinningsalen	18.30 SkivstångSpin Stora salen/Spinningsalen			
18.15 Spin distans puls Spinningsalen	18.15 Spin soft Spinningsalen	18.30 HIT/Power hour Gymboxen	19.15 Box Lilla salen			
18.30 Step Lilla salen	18.30 HIT Gymboxen	19.00 Jympa station medel Stora salen				
18.45 Rodd Lugna salen	18.45 IW intervall Indoor walkingsalen	19.15 Cirkelgym Cirkelgymmet				
19.00 Cirkelgym Cirkelgymmet	19.00 Box Lilla salen					
19.15 IntervallFlex Stora salen	19.15 Cirkelgym HIT Cirkelgymmet					
	20.00 Yoga soft Lugna salen					

BOKA PASS
Pass blir tillgängliga för bokning 5 dygn innan och fram till 45 min innan passtart. En bokad plats hämtas tidigast 45 min innan, och senast 10 min innan passet, därefter släpps din plats som drop-in. Du kan som mest ha 3 bokningar.

Står du som reserv får du ett mejl senast 2 timmar innan passtart om du fått en ordinarie plats.

AVBOKA PASS
Behöver du avboka din plats gör du det senast 2 timmar innan passtart via webbkningen eller appen. Därefter läses avbokningsfunktionen och du kan heller inte kan avboka dig via receptionen. En icke avbokad plats resulterar i en varning. Efter 3 varningar spärras ditt kort och kan aktiveras igen för 100 kr.

Aktuellt schema hittar du alltid på friskissvettis.se/boras eller i appen

* varannan vecka
** vecka 37-44

Observera att detta är ett grundschema. Friskis&Sveltis förbehåller sig rätten att ändra i schemat. Pass kan läggas till eller tas bort.

SIMONSLAND

Måndag 05.00-21.00	Tisdag 05.00-21.00	Onsdag 05.00-21.00	Torsdag 05.00-21.00	Fredag 05.00-19.00	Lördag 05.00-16.00	Söndag 05.00-20.00
06.30 Spin/IW Spin/IW-salen	06.30 Modus Plaza	06.45 Spin distans Spin/IW-salen	06.15 Plaza cross/styrka Plaza	06.15 IW distans Spin/IW-salen		10.00 Spin giro Spin/IW-salen
09.00 Plaza soft Plaza	12.00 Plaza cross Plaza	12.00 Plaza cross Plaza	10.00 Plaza soft Plaza	12.00 Plaza cross Plaza		17.30 Yoga Studion
12.00 Cardio mix Plaza	16.30 Spin distans Spin/IW-salen	17.15 Cardio mix Plaza	12.00 Plaza cross/styrka Plaza	15.30 HIT Plaza		18.00 Spin distans Spin/IW-salen
13.30 Plaza soft Plaza	17.30 Cirkelfys Plaza	17.30 IW spurt Spin/IW-salen	16.30 Core soft Studion			18.30 Box* Studion
17.30 Spin distans Spin/IW-salen	18.15 Spin watt Spin/IW-salen	18.30 Plaza styrka Plaza	17.00 Spin distans Spin/IW-salen			
18.00 Plaza cross Plaza	19.00 Plaza cross Plaza	19.00 Yoga Studion	17.55 Plaza styrka Plaza			
18.30 IW intervall Spin/IW-salen			18.30 Spin watt/giro Spin/IW-salen			
			19.05 Power hour Plaza			

friskis