



FRISKISHUSET hösten 2020

gäller fr.o.m 31/8 2020

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 – 12.30	Söndag 11.00 – 20.00
06.30 Spin distans Spinningsalen	06.30 Yoga Lilla salen	06.30 IW distans Indoor walkingsalen	06.30 Modus Lilla salen	06.30 Spin distans Spinningsalen	09.30 IWCirkelgym Indoor walking/Cirkelgymmet	16.00 Cirkelfys Stora salen
10.00 Cirkelfys soft Stora salen	10.00 Cirkel förälder Lilla salen	07.30 Yoga Lilla salen	10.00 Cirkelfys soft Stora salen	10.00 Coreflex soft Stora salen	10.00 Familjeympa Stora salen	17.00 Spin soft Spinningsalen
12.00 Cirkelgym Cirkelgymmet	10.00 Cirkel soft Stora salen	10.00 Cirkel soft Stora salen	12.00 Cardio mix Gymmet cardio	12.00 Cirkelfys Stora salen	10.30 Coreflex soft Lilla salen	17.00 Jympa duo (bas&medel) Stora salen
16.30 Power hour Lilla salen	12.00 Rodd Lilla salen	12.00 Coreflex Lilla salen	17.00 IW distans Indoor walkingsalen	16.15 IW intervall Indoor walkingsalen	11.00 Power hour Stora salen	17.00 Coreflex Lilla salen
16.30 Cirkelgym Cirkelgymmet	16.30 Cirkelgym Cirkelgymmet	16.30 Cirkelgym Cirkelgymmet	17.15 Cirkelgym Cirkelgymmet	16.30 Jympa bas Lilla salen		17.45 IW intervall Indoor walkingsalen
17.00 IWCirkelgym Indoor walking/Cirkelgymmet	17.00 Modus Gymboxen	17.00 Jympa puls medel Stora salen	17.15 Spin distans Spinningsalen	16.30 SkivstångIntervall Stora salen		18.00 SkivstångIntervall Stora salen
17.00 Jympa station medel Stora salen	17.00 Dans soft Lilla salen	17.15 Spin soft Spinningsalen	17.15 HIT Gymboxen	17.00 Spin distans Spinningsalen		18.15 Spin distans Spinningsalen
17.00 Spin intervall Spinningsalen	17.00 Skivstång Stora salen	17.30 IWCirkelgym Indoor walking/Cirkelgymmet	17.15 Jympa station medel Stora salen	17.15 Cirkelgym Cirkelgymmet		
17.15 Yoga* Lugna salen	17.00 Spin distans Spinningsalen	18.00 Löpning distans Kransmossen	18.00 IW intervall Indoor walkingsalen			
17.30 Coreflex Lilla salen	17.00 Familjefys Kransmossen	18.00 Coreflex soft Lilla salen	18.15 Step explode Lilla salen			
17.45 IW soft Indoor walkingsalen	17.15 HIT Kransmossen	18.00 Dans flow Stora salen	18.30 Spin intervall Spinningsalen			
18.15 Jympa bas Stora salen	17.45 IW spurt Indoor walkingsalen	18.15 Yoga energy Lugna salen	18.30 Modus Stora salen			
18.15 Spin distans Spinningsalen	18.00 Jympa duo (medel&intensiv) Stora salen	18.30 Spin distans Spinningsalen	19.30 Cirkelfys Stora salen			
18.30 Step Lilla salen	18.15 Spin soft Spinningsalen	18.30 HIT* Gymboxen				
19.15 IntervallFlex Stora salen	18.30 HIT* Gymboxen	19.00 Skivstång Stora salen				
	19.00 Power hour Stora salen					

Pass inom streckad linje ingår i dagkorten.

Obs! Schemat är anpassat efter rådande riktlinjer. Pass kan tillkomma om rekommendationerna förändras.

BOKA PASS
Pass blir tillgängliga för bokning 3 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 2 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 webbbookningen eller appen. Därefter läses avbokningsfunktionen och du kan heller inte kan avboka dig via medlemservice. 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

Passet körs utomhus

* varannan vecka

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



SIMONSLAND hösten 2020

Måndag 05.00–21.00	Tisdag 05.00–21.00	Onsdag 05.00–21.00	Torsdag 05.00–21.00	Fredag 05.00–20.00	Lördag 05.00–18.00	Söndag 05.00–20.00
12.00 Cardio mix Plazaytan	06.15 HIT Plazaytan	12.00 Plaza Plazaytan	06.15 Plaza Plazaytan	06.15 IW distans Spin/IW-salen	09.45 Yoga Studio	10.00 Spin giro Spin-/IW-salen
17.15 Löpning kvalitet Ute Simonsland	12.00 Plaza Plazaytan	17.15 Cardio mix Plazaytan	12.00 Plaza Plazaytan	11.30 Plaza Plazaytan		16.15 Familjeplaza Plaza-ytan
17.30 Spin distans Spin/IW-salen	17.15 IW distans Spin/IW-salen	17.30 IW spurt Spin/IW-salen	16.15 Coreflex soft Studio	15.30 HIT Plazaytan		16.30 Yoga Studio
18.00 Plaza Plazaytan	17.30 Plaza Plazaytan	18.30 Plaza Ute Simonsland	18.30 Spin soft Spin/IW-salen	17.15 Spin intervall watt Spin/IW-salen		17.45 Yoga Studio
18.30 IW intervall Spin/IW-salen	18.15 Spin intervall watt Spin/IW-salen	18.45 Yoga Studio	18.00 Plaza Plazaytan			
			18.30 Power hour Studio			