



# FRISKISHUSET våren 2019

Gäller fr.o.m. 7/1 2019

| 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<br>Spinningsalen              | 06.30 HIT<br>Gymboxen                    | 06.30 IW distans<br>Indoor walkingsalen          | 10.00 Jympa soft<br>Stora salen                   | 06.30 Spin distans<br>Spinningsalen       | 09.45 Power hour<br>Lilla salen                      | 11.15 IW distans/intervall<br>Indoor walkingsalen |
| 09.00 Cirkelfys soft<br>Stora salen              | 07.30 Yoga<br>Lugna salen                | 09.30 Jympa soft special<br>Stora salen          | 10.00 Rodd soft<br>Lilla salen                    | 10.00 Flex soft<br>Stora salen            | 11.00 Jympa puls medel<br>Stora salen                | 16.30 Dans flow<br>Lilla salen                    |
| 10.00 Cirkelgym soft<br>Cirkelgymmet             | 10.00 Jympa soft<br>Stora salen          | 10.00 Cirkelgym soft<br>Cirkelgymmet             | 12.00 Power hour<br>Lilla salen                   | 12.00 Cirkelgym<br>Cirkelgymmet           | 11.15 Flex soft<br>Lilla salen                       | 16.30 Cirkelfys<br>Stora salen                    |
| 12.00 Cirkelgym HIT<br>Cirkelgymmet              | 10.00 Cirkelgym soft<br>Cirkelgymmet     | 10.00 Spin soft<br>Spinningsalen                 | 17.00 Jympa station medel<br>Stora salen          | 12.00 Spin distans<br>Spinningsalen       |  | 16.30 Cirkelgym<br>Cirkelgymmet                   |
| 16.30 Cirkelgym<br>Cirkelgymmet                  | 12.00 HIT<br>Gymboxen                    | 12.00 Cirkelgym<br>Cirkelgymmet                  | 17.00 Cirkelgym<br>Cirkelgymmet                   | 16.15 IW intervall<br>Indoor walkingsalen |  | 17.00 Yoga<br>Lugna salen                         |
| 16.45 Skivstång<br>Stora salen                   | 16.30 Power hour<br>Lilla salen          | 16.45 IW distans puls<br>Indoor walkingsalen     | 17.15 IW distans puls<br>Indoor walkingsalen      | 16.30 Jympa bas<br>Lilla salen            |  | 17.15 Spin soft<br>Spinningsalen                  |
| 17.00 IWCirkelgym<br>Indoor walking/Cirkelgymmet | 17.00 Jympa bas<br>Stora salen           | 17.00 Cirkelfys<br>Stora salen                   | 17.15 HIT<br>Gymboxen                             | 16.30 Cirkelfys<br>Stora salen            |  | 17.30 Flex<br>Lilla salen                         |
| 17.00 Jympa soft<br>Lilla salen                  | 17.15 Spin distans<br>Spinningsalen      | 17.00 Enkeljympa<br>Lilla salen                  | 17.45 Step explode<br>Lilla salen                 | 17.00 Spin distans puls<br>Spinningsalen  | Pass inom<br>streckad<br>linje ingår i<br>dagkorten. | 17.45 IW intervall<br>Indoor walkingsalen         |
| 17.15 Spin distans puls<br>Spinningsalen         | 17.30 Flex<br>Lilla salen                | 17.00 Spin soft<br>Spinningsalen                 | 18.15 Modus<br>Stora salen                        | 17.15 Cirkelgym HIT<br>Cirkelgymmet       |  | 18.00 Skivstångintervall<br>Stora salen           |
| 17.30 Yoga<br>Lugna salen                        | 17.45 IW spurt<br>Indoor walkingsalen    | 17.15 Cirkelgym<br>Cirkelgymmet                  | 18.15 Spin intervall<br>Spinningsalen             |   |  | 18.15 Spin distans<br>Spinningsalen               |
| 17.45 IW soft<br>Indoor walkingsalen             | 18.00 Cirkelgym soft<br>Cirkelgymmet     | 17.45 IWCirkelgym<br>Indoor walking/Cirkelgymmet | 18.15 IW intervall<br>Indoor walkingsalen         |   |  |   |
| 18.00 Jympa puls medel<br>Stora salen            | 18.15 Spin soft<br>Spinningsalen         | 18.00 Löpning distans<br>Kransmossen             | 18.30 CirkelgymSpin<br>Cirkelgymmet/Spinningsalen |   |  |   |
| 18.00 Step<br>Lilla salen                        | 18.30 Dans crescendo<br>Lilla salen      | 18.00 Core<br>Lilla salen                        | 18.45 Jympa medel<br>Lilla salen                  |   |  |   |
| 18.15 Spin intervall<br>Spinningsalen            | 18.30 HIT<br>Gymboxen                    | 18.00 Jympa duo<br>Stora salen                   |   |   |  |   |
| 18.45 IW intervall<br>Indoor walkingsalen        | 19.00 Jympa station medel<br>Stora salen | 18.00 Spin intervall<br>Spinningsalen            |   |   |  |   |
| 18.45 Rodd<br>Lugna salen                        | 19.00 Yoga<br>Lugna salen                | 18.00 Yoga energy<br>Lugna salen                 |   |   |  |   |
| 19.00 IntervallFlex<br>Stora salen               | 19.15 Cirkelgym HIT<br>Cirkelgymmet      | 18.30 HIT/Cirkelfys soft*<br>Gymboxen            |   |   |  |   |
| 19.00 Core soft<br>Lilla salen                   |  | 19.00 Box<br>Lilla salen                         |   |   |  |   |
| 19.00 Cirkelgym<br>Cirkelgymmet                  |  | 19.00 Dans fusion<br>Stora salen                 |   |   |  |   |
|  |  | 19.00 Spin giro/intervall<br>Spinningsalen       |   |   |  |   |

\* varannan vecka

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



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

friskis



# SIMONSLAND våren 2019

Gäller fr.o.m. 7/1 2019

| 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                |
|---|--|-------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|----------------------|-------------------------------------|
| 09.00 Plaza soft<br>Plaza <i>NYHET!</i>   | 12.00 Plaza cross<br>Plaza <i>NYHET!</i> | 16.30 IW intervall<br>Spin/IW-salen | 06.15 Plaza cross<br>Plaza          | 06.15 IW distans<br>Spin/IW-salen |                      | 17.00 Spin distans<br>Spin/IW-salen |
| 16.30 Core soft/Flex<br>Studio            | 16.30 Spin distans<br>Spin/IW-salen      | 17.00 Plaza cross<br>Plaza          | 10.00 Plaza soft<br>Plaza           | 06.45 Power hour<br>Plaza         |                      | 18.00 Yoga<br>Studio                |
| 18.00 Spin distans<br>Spin/IW-salen       | 16.30 Modus<br>Plaza                     | 18.00 Flex<br>Studio                | 12.00 Plaza styrka<br>Plaza         | 11.30 Plaza cross<br>Plaza        |                      |                                     |
| 18.30 Plaza styrka<br>Plaza <i>NYHET!</i> | 17.30 Cirkelfys<br>Plaza                 | 19.00 Plaza cross<br>Plaza          | 17.30 Spin distans<br>Spin/IW-salen | 15.30 HIT<br>Plaza                |                      |                                     |
|   | 18.15 IW intervall<br>Spin/IW-salen      |                                     | 18.00 Plaza styrka<br>Plaza         |                                   |                      |                                     |
|   | 18.30 Yoga soft<br>Studio                |                                     |                                     |                                   |                      |                                     |

Pass inom streckad linje ingår i dagkorten.

Uppdaterat schema hittar du alltid på [friskissvettis.se/boras](http://friskissvettis.se/boras) och i appen

Friskis&Svettis Simonsland  
 Skaraborgsvägen 1C, Borås  
[www.friskissvettis.se/boras](http://www.friskissvettis.se/boras)  
 Tel: 033-10 08 75  
[reception@boras.friskissvettis.se](mailto:reception@boras.friskissvettis.se)

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

