

F&S City · Fredsgatan 25

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.00 SENIÖRKLUBB CIRKEL	06.45 SPIN DISTANS	11.30 CIRKELGYM	06.45 SPIN DISTANS	06.45 IW DISTANS	10.00 CIRKELGYM	10.00 SPIN DISTANS
11.30 CIRKELGYM	10.00 SENIÖRKLUBB CIRKEL	11.45 JYMPA MEDEL	06.45 YOGA	10.00 SENIÖRKLUBB JYMPA		17.00 YOGA ENERGY
11.45 JYMPA MEDEL	11.30 CIRKELGYM HIT	16.45 CIRKELFYS	10.00 CIRKELGYM SOFT	11.30 CIRKELGYM		17.00 SPIN SOFT 45
11.45 SPIN SPURT	17.00 CIRKELGYM	17.00 SPIN DISTANS	11.30 CIRKELGYM SOFT	11.45 SPIN DISTANS		17.00 CIRKELGYM HIT
16.30 CORE	17.00 SPIN DISTANS	17.00 CIRKELGYM HIT	11.45 SKIVSTÅNG	11.45 JYMPA BAS		17.30 CORE SOFT
16.45 JYMPA MEDEL	17.15 CIRKELFYS SOFT	17.15 IW SOFT 45	11.45 SPIN DISTANS	11.45 FLEX SOFT		
17.00 SPIN DISTANS PULS	17.30 IW DISTANS	17.30 NYHET! MODUS	16.45 IW DISTANS	15.30 SPIN SPURT		
17.15 IW INTERVALL PULS	17.30 SKIVSTÅNG	17.30 V.40 LÖPNING	17.00 SPIN INTERVALL PULS	16.00 CIRKELGYM HIT		
17.30 SKIVSTÅNG INTERVALL 70	18.15 SPIN INTERVALL	18.00 HIT	17.00 JYMPA BAS	16.30 CIRKELFYS		
17.45 DANS CRESCENDO	18.30 FLEX	18.15 SPIN DISTANS PULS	17.30 POWER HOUR			
18.00 CIRKELGYM HIT	18.30 BOX 70	18.30 STEP EXPLODE	18.00 SKIVSTÅNG			
18.15 SPIN DISTANS			18.15 CIRKELGYM			
19.00 YOGA 75			18.30 SPIN DISTANS PULS			
			18.30 BOX 70			
			19.15 YOGA			

F&S Aspholmen · Adolfbergsvägen 4

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
11.45 YOGA SOFT	10.00 CIRKELGYM SOFT	06.45 SPIN DISTANS	11.45 SPIN INTERVALL PULS	11.45 SKIVSTÅNG	10.00 JYMPA	16.30 FAMILJEYOGA
17.00 IW SOFT 45	17.00 SPIN SPURT PULS	17.00 JYMPA MEDEL	16.30 CIRKELGYM	16.30 SPIN DISTANS	10.00 SPIN DISTANS	17.00 NYHET! MODUS
17.00 CIRKELGYM	17.15 JYMPA BAS	17.00 SPIN SOFT 45	16.45 CIRKELFYS	16.45 YOGA 75	10.15 YOGA	17.00 IW SOFT 45
17.15 FLEX SOFT	17.30 CORE	17.15 CORE	17.00 SPIN DISTANS	17.00 CIRKELGYM		17.30 SPIN DISTANS
17.15 SKIVSTÅNG	17.30 CIRKELGYM	17.15 IW SPURT PULS	17.00 IW SOFT 45			17.30 CIRKELGYM HIT
17.30 SPIN INTERVALL PULS	17.30 IW DISTANS	17.30 CIRKELGYM HIT	18.00 HIT			18.00 JYMPA MEDEL
18.15 IW INTERVALL PULS	18.15 SKIVSTÅNG	18.15 CIRKELFYS	18.00 IW DISTANS PULS 45			18.00 IW INTERVALL PULS
18.30 STEP EXPLODE	18.15 SPIN DISTANS	18.15 SPIN DISTANS PULS 85	18.45 SPIN DISTANS PULS			
18.30 YOGA 75	19.15 MIND 75	18.30 FLEX				
19.00 SPIN DISTANS PULS						

F&S Öster · Hagmarksgatan 56

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
06.45 SPIN DISTANS	06.45 YOGA SOFT	06.45 CIRKELFYS 40	10.00 DANS SOFT	06.45 SPIN DISTANS	09.00 CORE	09.30 IW SPURT
09.30 CIRKELGYM SOFT	10.00 DANS SOFT	09.30 CIRKELGYM SOFT	16.15 JYMPA ENKEL	16.30 CIRKELGYM HIT	09.00 IW DISTANS/ SPURT	10.30 CIRKELGYM
11.00 CIRKELGYM SOFT	11.45 SPIN DISTANS	11.00 CIRKELGYM SOFT	16.45 FLEX	16.30 SPIN DISTANS	09.00 CIRKELFYS	16.30 SPIN INTERVALL PULS
16.30 CIRKELGYM	16.30 FLEX	11.45 SPIN DISTANS	17.00 CIRKELGYM HIT	16.30 IW INTERVALL PULS	09.00 SPIN DISTANS	17.00 JYMPA MEDEL STATION
16.45 JYMPA BAS	17.00 SKIVSTÅNG INTERVALL 70	17.00 SPIN INTERVALL PULS	17.00 SPIN INTERVALL PULS	16.30 HIT 35	10.00 FAMILJ	17.00 CIRKELFYS
17.00 SPIN DISTANS	17.00 CIRKELGYM HIT	17.00 CIRKELGYM	17.15 CORE		10.00 CIRKELGYM	17.00 CIRKELGYM
17.00 IW DISTANS	17.00 SPIN DISTANS	17.15 SKIVSTÅNG	17.30 IW DISTANS		10.15 FAMILJEFYS	17.30 IW INTERVALL PULS
17.30 CIRKELFYS	17.30 POWER HOUR	17.30 JYMPA MEDEL	18.00 CIRKELFYS SOFT		11.00 DANS FUSION	17.45 SPIN DISTANS
17.45 NYHET! MODUS	17.30 IW INTERVALL	18.00 IW INTERVALL PULS	18.15 STEP EXPLODE			18.00 BOX 70
18.00 CIRKELGYM HIT	18.15 SPIN INTERVALL PULS	18.15 CORE	18.30 SPIN DISTANS			18.00 SKIVSTÅNG INTERVALL 70
18.15 IW SPURT	18.30 DANS FUSION	18.15 SPIN DISTANS	19.00 SKIVSTÅNG			
18.30 SPIN INTERVALL PULS	18.30 CIRKELGYM	18.30 CIRKELGYM HIT				
18.45 HIT	18.45 CIRKELFYS	18.30 DANS FUSION				
18.45 JYMPA MEDEL		19.30 YOGA				

F&S Söder · Stenbackevägen 20B

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
17.00 SPIN SOFT 45	17.30 JYMPA MEDEL	17.00 SKIVSTÅNG INTERVALL 70	17.15 JUNIORFYS	17.00 CIRKELFYS	09.15 SPIN SPURT/ DISTANS	16.00 JYMPA BAS
17.15 CIRKELFYS	17.30 CIRKELGYM	17.15 SPIN INTERVALL PULS	18.00 SPIN INTERVALL PULS			17.00 SPIN INTERVALL PULS
18.00 CIRKELGYM SOFT	18.00 SPIN INTERVALL PULS	17.30 CIRKELGYM	18.15 JYMPA MEDEL			17.15 SKIVSTÅNG
18.00 SPIN DISTANS	18.00 V.43 SPIN GIRO PULS 90	18.30 CIRKELFYS				18.00 CIRKELGYM HIT
18.30 SKIVSTÅNG INTERVALL 70						

Schemat gäller 2 september till 5 januari.
Med reservation för eventuella ändringar. Aktuellt schema och information om hur du bokar pass finns på: friskisvettis.se/orebro