F&S City · Fredsgatan 25

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
11.30 CIRKELGYM	06.45 SPIN DISTANS	11.45 IW DISTANS	06.45 SPIN DISTANS	06.45 IW DISTANS	09.30 CIRKELGYM	10.00 SPIN DISTANS
11.45 JYMPA MEDEL	09.30 CIRKELGYM MAMMA	11.45 JYMPA MEDEL	10.00 CIRKELGYM SOFT	10.00 SENIORKLUBB JYMPA		10.30 STEP EXPLODE
11.45 SPIN DISTANS	10.00 SENIORKLUBB CIRKEL	17.00 SPIN DISTANS	11.30 CIRKELFYS	11.30 CIRKELGYM		16.00 SPIN DISTANS PULS
16.30 CORE	11.30 CIRKELGYM	17.00 IW INTERVALL	11.45 SKIVSTÅNG	11.45 SPIN DISTANS		16.45 SKIVSTÅNG
16.30 TEMA CIRKEL-GYM STYRKA KONDITION	16.30 CIRKELFYS	17.15 CIRKELFYS SOFT	16.30 SPIN DISTANS	11.45 YOGA		17.00 CIRKELFYS
16.45 JYMPA MEDEL	16.45 FLEX SOFT	17.30 UTE LÖPNING *Gratis!*	17.15 JYMPA BAS	16.00 SPIN DISTANS PULS		18.00 YOGA
17.15 SPIN SPURT PULS	17.00 CIRKELGYM	17.15 DANS FLOW	17.30 SKIVSTÅNG	16.30 SKIVSTÅNG INTERVALL 70		
17.30 IW SPURT	17.00 SPIN SPURT/ DISTANS PULS	18.15 JYMPA SOFT	17.30 CIRKELGYM X			
17.45 SKIVSTÅNG INTERVALL 70	17.30 IW DISTANS	18.15 SPIN INTERVALL PULS	17.30 IW DISTANS			
17.45 DANS CRESCENDO	17.45 SKIVSTÅNG	18.30 CIRKELGYM	17.45 SPIN DISTANS PULS 85			
18.00 CIRKELGYM	17.45 HIT		18.30 YOGA			
18.30 SPIN DISTANS 70	18.30 SPIN DISTANS PULS		18.30 DANS FUSION			
	18.45 STEP					
	18.50 BOX 70					

F&S Aspholmen · Adolfbergsvägen 4

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
17.00 CIRKELGYM	11.45 CIRKELFYS	17.15 JYMPA MEDEL	11.45 SPIN INTERVALL	11.45 SKIVSTÅNG	09.00 IW DISTANS	16.30 SPIN DISTANS
17.00 SPIN SOFT 45	16.45 JYMPA MEDEL	17.30 IW DISTANS	16.30 CIRKELGYM		10.00 SPIN DISTANS	18.00 CIRKELGYM
17.15 CIRKELFYS	17.15 SPIN DISTANS	17.30 SPIN SPURT	17.00 SPIN INTERVALL		10.00 JYMPA	18.00 IW INTERVALL
17.30 IW DISTANS	17.30 CIRKELGYM	17.30 CIRKELGYM X	17.30 IW INTERVALL PULS			18.00 JYMPA MEDEL
18.15 SPIN DISTANS	17.45 INTERVALL FLEX	18.15 SKIVSTÅNG	17.30 SKIVSTÅNG INTERVALL			18.30 YOGA ENERGY
18.30 CIRKELGYM X	18.00 IW SOFT 35	19.15 DANS FUSION	18.00 CIRKELGYM			
18.30 HIT	18.30 SPIN INTERVALL PULS		19.30 YOGA 75			
	18.30 YOGA					
	18.45 IW DISTANS 35					

F&S Öster · Hagmarksgatan 56

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
09.30 CIRKELGYM SOFT	10.00 DANS SOFT	06.45 SPIN DISTANS	10.00 DANS SOFT	06.45 SPIN DISTANS	09.00 CORE	10.00 IW DISTANS
11.00 CIRKELGYM SOFT	11.45 SPIN DISTANS	06.45 CIRKELFYS 40	16.15 JYMPA ENKEL	15.00 SPIN SPURT	09.00 IW DISTANS	10.30 CIRKELGYM
16.45 FLEX	17.00 IW DISTANS	10.00 CORE MAMMA 45	16.30 CIRKELFYS	16.30 IW INTERVALL	09.00 CIRKELFYS	16.30 BOX 70
17.00 CIRKELGYM	17.00 POWER HOUR	10.00 CIRKELGYM SOFT	17.00 CIRKELGYM	16.30 CIRKELGYM X	09.00 SPIN SPURT	16.30 SPIN INTERVALL PULS
17.00 IW INTERVALL PULS	17.00 SKIVSTÅNG INTERVALL 70	11.45 SPIN DISTANS	17.00 IW SOFT 45	16.30 HIT 35	10.00 FAMILJ	17.00 JYMPA MEDEL
17.15 SPIN DISTANS	17.00 CIRKELGYM X	16.30 CORE	17.15 FLEX SOFT	16.45 JYMPA STATION	10.00 CIRKELGYM	17.00 CIRKELGYM
17.15 JYMPA BAS	17.15 SPIN INTERVALL PULS	16.45 SKIVSTÅNG SOFT	17.15 SPIN INTERVALL PULS	16.45 SPIN DISTANS	10.15 FAMILJEFYS	17.30 IW INTERVALL PULS
17.45 DANS FUSION	18.00 JYMPA MEDEL	17.00 CIRKELGYM	17.45 HIT		11.00 DANS	18.00 SKIVSTÅNG INTERVALL 70
18.15 IW SPURT	18.15 IW INTERVALL	17.00 IW SPURT PULS	18.00 IW DISTANS		15.00 UDDA V. SPIN NORSKA INTERVALLER PULS	18.00 SPIN DISTANS
18.30 SPIN DISTANS PULS	18.30 DANS FUSION	17.15 SPIN DISTANS	18.15 JYMPA MEDEL			18.00 CORE
18.30 CIRKELGYM X	18.30 SPIN DISTANS	17.30 DANS FUSION	18.30 TEMA CIRKEL-GYM HIT			
18.45 JYMPA MEDEL	18.30 CIRKELGYM	17.45 FLEX 30	18.30 SPIN DISTANS			
18.30 CIRKELGYM X	19.00 CORE	18.15 IW DISTANS	18.45 STEP EXPLODE			
18.30 CIRKELFYS		18.30 CIRKELGYM				
19.45 YOGA		18.30 HIT				
		18.30 JYMPA MEDEL PULS				
		18.30 SPIN INTERVALL PULS				
		19.45 YOGA				

F&S Söder · Stenbackevägen 20B

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
17.00 SPIN INTERVALL PULS	16.30 SKIVSTÅNG	17.00 SPIN DISTANS	17.15 JUNIORFYS	17.00 CIRKELFYS	09.15 SPIN DISTANS	17.30 SPIN INTERVALL PULS
17.30 CIRKELGYM SOFT	17.00 SPIN SOFT 45	17.15 CIRKELFYS	18.00 SPIN INTERVALL PULS			18.00 POWER HOUR
18.15 SPIN DISTANS	17.30 CIRKELGYM	17.30 CIRKELGYM				
18.00 JYMPA MEDEL	17.30 JYMPA BAS	18.15 JYMPA MEDEL				
	18.00 SPIN GIRO PULS 90	19.00 SPIN INTERVALL PULS				

Schemat gäller 3 september till 6 januari.

Med reservation för eventuella ändringar. Aktuellt schema och information om hur du bokar pass finns på: friskissvettis.se/orebro