

SCHEMA HÖSTEN 2020

F&S City · Fredsgatan 25

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.00 VILAR* SENIORKLUBB CIRKEL	06.45 SPIN DISTANS	11.30 CIRKELGYM	06.45 SPIN DISTANS	06.45 IW DISTANS	10.30 SPIN DISTANS PULS	17.00 SPIN SOFT 45
11.30 CIRKELGYM	10.00 VILAR* SENIORKLUBB CIRKEL	11.45 JYMPA MEDEL	11.45 SKIVSTÅNG	10.00 VILAR* SENIORKLUBB JYMPA M. STOL		17.30 CIRKELGYM
11.45 JYMPA MEDEL	11.30 CIRKELGYM HIT	16.45 CORE	16.45 IW DISTANS	11.30 CIRKELGYM		18.00 COREFLEX
11.45 SPIN DISTANS	11.45 DIGITALT PASS SKIVSTÅNG	17.00 SPIN INTERVALL PULS	17.00 SKIVSTÅNG INTERVALL 70	11.45 JYMPA BAS		
16.30 SKIVSTÅNG INTERVALL 70	11.45 UDDA V. SPIN DISTANS	17.00 DANS FUSION	17.00 SPIN DISTANS	11.45 SPIN DISTANS		
17.00 JYMPA MEDEL	11.45 JÄMNA V. DIGITALT PASS SPIN INTERVALL	17.00 IW SOFT 45	17.15 JYMPA BAS	15.00 SPIN SPURT		
17.00 SPIN SPURT	16.45 SPIN INTERVALL	17.15 CIRKELGYM HIT	18.15 DANS EXPLODE	16.45 UDDA V. STEP EXPLODE		
17.30 IW DISTANS	17.00 IW INTERVALL PULS	18.00 SKIVSTÅNG	18.15 CIRKELGYM	17.00 CIRKELFYS		
18.00 CIRKELGYM HIT	17.15 CIRKELFYS SOFT	18.30 SPIN DISTANS PULS	18.30 VILAR* BOX			
18.15 SPIN INTERVALL PULS	17.15 POWER HOUR	18.45 YOGA	18.30 SPIN INTERVALL PULS			
18.45 YOGA 75	18.00 SPIN DISTANS PULS					
	18.15 VILAR* BOX					
	18.30 DANS FLOW					

F&S Öster · Hagmarksgatan 56

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
16.45 JYMPA BAS	10.00 VILAR* DANS SOFT	11.45 SPIN DISTANS	10.00 VILAR* DANS SOFT	06.45 SPIN DISTANS	09.00 SPIN DISTANS	09.30 IW SPURT
17.00 SPIN SPURT PULS	10.30 CORE MAMMA 45	17.00 SPIN DISTANS	16.15 VILAR* ENKELJYMPA	16.00 CIRKELGYM HIT	09.00 IW DISTANS/ IW SPURT	10.00 SPIN DISTANS
16.45 CORE	11.45 SPIN DISTANS	17.00 CIRKELFYS	16.45 COREFLEX	16.30 SPIN SPURT	09.00 CIRKELFYS	10.30 STEP EXPLODE
17.00 IW DISTANS	17.00 CIRKELGYM HIT	17.15 IW INTERVALL PULS	17.00 CIRKELGYM	16.30 IW INTERVALL PULS	09.00 CORE	16.30 SPIN INTERVALL PULS
18.00 DANS FUSION	17.00 SPIN INTERVALL PULS	17.15 JYMPA MEDEL	17.15 SKIVSTÅNG	16.30 HIT 35	10.00 VILAR* FAMILJ	16.30 CIRKELGYM HIT
18.00 CIRKELFYS	17.00 SKIVSTÅNG INTERVALL 70	18.15 SPIN INTERVALL PULS	17.15 SPIN INTERVALL PULS	16.45 DANS FUSION	10.00 CIRKELGYM	17.00 POWER HOUR
18.00 CIRKELGYM HIT	17.00 MODUS	18.15 HIT	17.30 IW SPURT PULS		10.15 FAMILJEFYS	17.30 JYMPA MEDEL
18.15 IW SPURT	17.30 IW DISTANS	18.30 STEP EXPLODE	18.00 CIRKELFYS SOFT		10.15 IW SOFT 45	17.30 IW INTERVALL PULS
18.30 SPIN DISTANS	18.15 CORE	19.30 YOGA	18.15 CIRKELGYM HIT		10.15 SPIN SPURT	18.00 SPIN DISTANS
19.15 HIT	18.15 SPIN DISTANS		18.30 MODUS		10.30 DANS FUSION	18.00 CIRKELGYM
	18.30 CIRKELGYM		18.30 SPIN DISTANS		10.30 DANS FUSION	
	18.45 CIRKELFYS		19.15 YOGA ENERGY			

F&S Aspholmen · Adolfbergsvägen 4

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
11.45 SPIN DISTANS	06.45 COREFLEX SOFT	06.45 SPIN DISTANS	11.45 SPIN INTERVALL	11.45 SPIN DISTANS	09.30 SPIN DISTANS	16.30 SPIN DISTANS
16.30 CIRKELGYM HIT	17.00 SPIN SPURT PULS	11.45 YOGA SOFT	16.45 CIRKELFYS	16.30 SPIN DISTANS	10.00 JYMPA	16.30 FAMILJEYOGA
16.45 IW SPURT/ INTERVALL	17.15 JYMPA BAS	16.45 SPIN SOFT 45	17.00 CIRKELGYM HIT	16.30 SKIVSTÅNG INTERVALL 70	10.00 CIRKELGYM	16.45 MODUS
17.45 SPIN DISTANS	17.30 IW SPURT PULS	17.00 IW SOFT 45	17.30 CORE	17.00 CIRKELGYM	10.15 YOGA	17.00 IW DISTANS 45
17.10 DANS FLOW	17.30 CIRKELGYM	17.00 SKIVSTÅNG	17.30 IW INTERVALL PULS		14.30 1G/MÅN SPIN NORSKA INTERVALLER PULS	17.00 CIRKELGYM
18.00 CIRKELGYM	17.30 YOGA 75	17.15 COREFLEX	17.30 SPIN DISTANS PULS 85			17.45 SPIN INTERVALL PULS
17.45 YOGA 75	18.20 SKIVSTÅNG	17.30 CIRKELGYM HIT	18.00 HIT			18.00 IW INTERVALL PULS
18.15 SKIVSTÅNG INTERVALL 70	18.15 SPIN DISTANS	18.00 IW DISTANS PULS 45	19.15 SPIN INTERVALL			18.00 JYMPA MEDEL
18.15 IW INTERVALL PULS		18.00 SPIN INTERVALL PULS				18.00 YOGA SOFT
19.00 SPIN SPURT PULS 70						

F&S Söder · Stenbackevägen 20B

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
17.00 CIRKELFYS	17.00 JYMPA MEDEL	17.15 SPIN INTERVALL PULS	17.00 SPIN DISTANS		9.15 SPIN DISTANS	16.00 SPIN INTERVALL PULS
17.00 SPIN SOFT 45	18.00 SPIN SPURT PULS	17.15 SKIVSTÅNG INTERVALL 70	17.15 JUNIORFYS			16.00 JYMPA BAS
18.15 JYMPA STATION	18.00 FR. V. 42 SPIN GIRO PULS 90					17.15 SKIVSTÅNG
18.15 SPIN SPURT	18.15 CIRKELFYS					

*Vilande pass med målgrupp i riskgrupp eller träningsform där tillräcklig social distans inte kan tillämpas.

Schemat gäller 31 augusti – 10 januari

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