SCHEMA VÅREN 2020

F&S City · Fredsgatan 25

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.00 SENIORKLUBB CIRKEL	06.45 SPIN DISTANS	10.00 CIRKELGYM MAMMA	06.45 SPIN DISTANS	06.45 IW DISTANS	10.00 CIRKELGYM	10.30 SPIN DISTANS
10.00 SENIORKLUBB GYM	10.00 SENIORKLUBB CIRKEL	11.30 CIRKELGYM	06.45 YOGA	10.00 SENIORKLUBB JYMPA		11.00 NYHET! DANS EXPLODE/ STEP EXPLODE
11.30 CIRKELGYM	11.30 CIRKELGYM HIT	11.45 JYMPA MEDEL	10.00 CIRKELGYM SOFT	11.30 CIRKELGYM		16.00 YOGA ENERGY 75
11.45 JYMPA MEDEL	17.00 SPIN DISTANS PULS	16.45 CIRKELFYS	11.30 CIRKELGYM SOFT	11.45 SPIN DISTANS		17.00 SPIN SOFT 45
11.45 SPIN DISTANS	17.15 CIRKELGYM	17.00 SPIN DISTANS	11.30 NYHET! COREFLEX	11.45 JYMPA BAS		17.15 CIRKELGYM
16.30 CORE	17.15 CIRKELFYS SOFT	17.00 CORE	11.45 SKIVSTÅNG	15.00 SPIN SPURT		
16.45 JYMPA MEDEL	17.30 IW DISTANS	17.15 IW SOFT 45	16.45 IW DISTANS	16.00 CIRKELGYM HIT		
17.00 SPIN SPURT PULS	17.30 SKIVSTÅNG	17.15 CIRKELGYM HIT	17.00 SPIN INTERVALL PULS	16.15 SPIN DISTANS PULS		
17.15 IW INTERVALL PULS	18.15 SPIN INTERVALL	17.30 GRATIS! LÖPNING	17.15 JYMPA BAS	16.30 CIRKELFYS		
17.30 SKIVSTÅNG INTERVALL 70	18.30 NYHET! COREFLEX	18.00 HIT	17.30 DANS FUSION	16.30 MODUS		
17.45 POWER HOUR	18.30 BOX 70	18.00 DANS FLOW	18.15 SKIVSTÅNG			
18.00 CIRKELGYM HIT		18.15 SPIN FLOW PULS 70	18.15 CIRKELGYM			
18.30 SPIN DISTANS PULS		19.15 YOGA	18.30 SPIN DISTANS			
19.00 YOGA 75			19.30 YOGA			

F&S Öster · Hagmarksgatan 56

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
06.45 SPIN DISTANS	06.45 CIRKELFYS 40	06.45 SKIVSTÅNG	10.00 DANS SOFT	06.45 SPIN DISTANS	09.00 CORE	09.30 IW SPURT
09.30 CIRKELGYM SOFT	10.00 DANS SOFT	10.00 CIRKELGYM SOFT	16.15 JYMPA ENKEL	16.30 CIRKELGYM HIT	09.00 IW DISTANS/ SPURT	10.00 SPIN DISTANS
11.00 CIRKELGYM SOFT	11.45 SPIN DISTANS	11.30 CIRKELGYM SOFT	16.30 CIRKELGYM	16.30 SPIN SPURT	09.00 CIRKELFYS	10.30 CIRKELGYM
16.30 CIRKELGYM	16.30 NYHET! COREFLEX	11.45 SPIN DISTANS	16.30 SKIVSTÅNG INTERVALL 70	16.30 IW INTERVALL PULS	09.00 SPIN DISTANS	10.30 JYMPA MEDEL
16.45 JYMPA BAS	17.00 SKIVSTÅNG INTERVALL 70	17.00 SPIN INTERVALL PULS	17.00 SPIN DISTANS	16.30 HIT 35	10.00 FAMILJ	16.30 SPIN INTERVALL PULS
17.00 SPIN SPURT PULS	17.00 CIRKELGYM HIT	17.00 CIRKELGYM HIT	17.15 CORE	17.00 NYHET! DANS EXPLODE	10.00 CIRKELGYM	16.30 CIRKELGYM
17.00 IW DISTANS	17.00 SPIN DISTANS	17.00 SKIVSTÅNG	17.30 IW DISTANS		10.15 FAMILJEFYS	17.00 JYMPA MEDEL STATION
17.30 CIRKELFYS	17.30 IW INTERVALL	17.15 JYMPA MEDEL	18.00 CIRKELGYM HIT		10.15 IW SOFT 45	17.00 CIRKELFYS
17.45 MODUS	17.30 POWER HOUR	17.30 IW INTERVALL PULS	18.00 CIRKELFYS SOFT		10.15 SPIN SPURT	17.30 IW INTERVALL PULS
18.00 CIRKELGYM HIT	18.15 SPIN DISTANS	18.00 MODUS	18.15 STEP EXPLODE		11.00 DANS FUSION	17.45 SPIN DISTANS
18.15 IW SPURT	18.30 CIRKELGYM	18.15 SPIN DISTANS	18.30 SPIN DISTANS INTERVALL PULS			18.00 BOX 70
18.15 SPIN DISTANS	18.30 DANS FUSION	18.15 DANS FUSION				18.00 SKIVSTÅNG INTERVALL 70
18.45 HIT	18.45 CIRKELFYS	18.30 CIRKELGYM				
18.45 NYHET! DANS EXPLODE		19.30 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	09.00 SKIVSTÅNG	16.00 DANS FLOW
17.00 IW SOFT 45	17.00 SPIN SPURT PULS	17.00 CIRKELGYM	16.45 CIRKELFYS	16.30 SPIN DISTANS	10.00 SPIN DISTANS	16.30 FAMILJEYOGA
17.00 SKIVSTÅNG	17.15 JYMPA BAS	17.00 SPIN SOFT 45	17.00 CIRKELGYM	17.15 CIRKELGYM	10.00 CIRKELGYM	17.00 IW SOFT 45
17.15 CIRKELGYM	17.30 CORE	17.15 CIRKELFYS	17.00 IW SOFT 45		10.15 YOGA	17.00 MODUS
17.30 NYHET! COREFLEX SOFT	17.30 CIRKELGYM HIT	17.15 IW SPURT	18.00 HIT		14.30 JÄMNA SPIN NORSKA INTERVALLER PULS	17.00 CIRKELGYM
17.30 SPIN DISTANS	18.00 IW INTERVALL PULS	17.30 NYHET! COREFLEX	18.00 IW DISTANS PULS 45			17.30 SPIN DISTANS
18.00 IW SPURT	18.15 SKIVSTÅNG	18.00 SPIN INTERVALL PULS	18.00 SPIN INTERVALL PULS			17.45 YOGA SOFT
18.15 CIRKELFYS	18.15 SPIN DISTANS	18.30 STEP EXPLODE	18.30 YOGA 75			18.00 IW INTERVALL PULS
19.00 SPIN SPURT PULS 70	18.45 MIND					18.00 JYMPA MEDEL
						19.00 YOGA 75

F&S Söder · Stenbackevägen 20B

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
17.00 SPIN SOFT 45	17.30 JYMPA MEDEL	17.15 SKIVSTÅNG INTERVALL 70	17.15 JUNIORFYS	17.00 CIRKELFYS	09.15 SPIN DISTANS	15.30 SPIN DISTANS
17.15 CIRKELFYS	17.30 CIRKELGYM	18.00 SPIN INTERVALL PULS	17.15 SPIN INTERVALL PULS			16.00 JYMPA BAS
18.00 CIRKELGYM SOFT	18.00 SPIN GIRO PULS 90		17.15 CIRKELGYM HIT			17.00 SPIN INTERVALL PULS
18.00 SPIN DISTANS						17.15 SKIVSTÅNG
18.30 SKIVSTÅNG INTERVALL 70						18.00 CIRKELGYM HIT

Schemat gäller 6 januari – 7 juni

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