

F&S City · Fredsgatan 25

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
11.30 CIRKELGYM	06.45 SPIN DISTANS	06.45 CIRKELGYM 40	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	10.00 SPIN DISTANS	16.00 SPIN DISTANS PULS
16.30 CORE	10.00 SENIORKLUBB CIRKEL	17.00 SPIN DISTANS	11.45 SKIVSTÅNG	11.30 CIRKELGYM		18.00 FLEX
16.30 CIRKELGYM HIT	11.30 CIRKELGYM	17.00 IW INTERVALL PULS	16.30 SPIN DISTANS	11.45 SPIN DISTANS		
16.45 JYMPA MEDEL	11.45 IW DISTANS	17.00 CIRKELFYS SOFT	16.45 IW DISTANS	11.45 YOGA		
17.00 IW DISTANS	16.30 CIRKELFYS	17.00 CIRKELGYM HIT	17.15 JYMPA BAS	16.00 SPIN DISTANS PULS		
17.15 SPIN SPURT PULS	17.00 CIRKELGYM	17.00 JYMPA MEDEL	17.30 POWER HOUR	16.30 CIRKELFYS		
17.30 SKIVSTÅNG INTERVALL 70	17.00 FLEX SOFT	17.30 UTE LÖPNING Gratis	17.45 SPIN INTERVALL PULS	16.45 SKIVSTÅNG INTERVALL 70		
17.45 DANS CRESCENDO	17.00 SPIN INTERVALL PULS	18.00 SKIVSTÅNG	18.15 CIRKELGYM			
18.45 SPIN DISTANS PULS	17.30 IW DISTANS	18.15 SPIN DISTANS PULS	18.30 STEP EXPLODE			
	17.45 HIT	18.15 YOGA 75	18.30 BOX 70			
	18.00 STEP		19.00 SPIN DISTANS			
	18.15 SPIN DISTANS					
	18.50 BOX 70					

F&S Aspholmen · Adolfsbergsvägen 4

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
11.45 SPIN DISTANS	10.00 CIRKELGYM SOFT	06.45 CORE	11.45 SPIN INTERVALL	11.45 SKIVSTÅNG	10.00 JYMPA	16.30 NYHET! FAMILJEYOGA
17.00 CIRKELGYM	11.45 CIRKELFYS	06.45 SPIN DISTANS	16.30 CIRKELGYM	16.30 SPIN DISTANS	10.00 SPIN DISTANS	17.00 IW SOFT 45
17.00 SPIN DISTANS	17.00 JYMPA MEDEL	11.00 CORE MAMMA 45	17.00 CIRKELFYS	16.30 CIRKELGYM HIT	10.15 YOGA	17.00 SPIN SPURT PULS
17.00 IW DISTANS	17.15 CORE	17.15 JYMPA MEDEL	17.00 SPIN SOFT 45	16.45 YOGA 75		18.00 IW INTERVALL PULS
17.15 SKIVSTÅNG INTERVALL	17.15 SPIN SPURT PULS	17.15 SPIN DISTANS	17.00 FLEX SOFT			18.00 JYMPA MEDEL
17.15 FLEX	17.30 IW SOFT 45	17.30 CIRKELGYM HIT	17.30 IW DISTANS PULS 45			18.00 CIRKELGYM
18.00 IW SOFT 35	17.30 CIRKELGYM	18.00 IW INTERVALL PULS	18.00 CIRKELGYM HIT			
18.15 SPIN DISTANS PULS	18.15 SKIVSTÅNG	18.15 DANS FUSION	18.00 SPIN DISTANS PULS 85			
18.30 CIRKELGYM HIT	18.30 SPIN DISTANS	19.00 SPIN INTERVALL PULS	18.15 HIT			
	19.30 MIND					

F&S Öster · Hagmarksgatan 56

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

F&S Söder · Stenbackevägen 20B

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
17.00 SPIN SOFT 45	16.30 SKIVSTÅNG	17.00 SPIN INTERVALL PULS	17.15 JUNIORFYS	17.00 CIRKELFYS	09.15 SPIN DISTANS	16.00 JYMPA BAS
17.00 CIRKELFYS	17.30 JYMPA BAS	17.15 CIRKELFYS	17.30 CIRKELGYM			17.00 SPIN INTERVALL PULS
18.00 CIRKELGYM SOFT	18.00 SPIN GIRO PULS 90	17.30 CIRKELGYM	18.00 SPIN INTERVALL PULS			17.30 CIRKELGYM HIT
18.00 JYMPA MEDEL		18.15 SPIN DISTANS	18.15 JYMPA MEDEL			
18.00 SPIN DISTANS PULS		18.15 SKIVSTÅNG				

Schemat gäller 7 januari till 9 juni.

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