









FRÖSÖN




19 AUG – 27 OKT

Telefon: 063-10 87 70 Webb: www.friskisvettis.se/ostersund



Med reservation för ändringar.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
		06.30-07.30 Spin* fr o m v 36			09.00-10.00 Löpning cross v 36-39	
10.00-11.00 Jympa soft fr o m v 36	10.00-11.00 Cirkel senior* fr o m v 36		10.00-11.00 Stol/Styrka* fr o m v 36		10.00-11.00 Familj 2-6 år fr o m v 36	
			11.30-12.15 Spin soft* fr o m v 36	11.30-12.30 Skivstång* fr o m v 36	10.00-11.00 Spin*	
11.30-12.30 Skivstång*	11.30-12.15 Jympa medel		12.15-12.45 Flex soft* fr o m v 36			
	16.30-17.30 Jympa medel 					
17.00-18.00 Jympa bas 	17.00-18.15 Skivstångintervall*		17.30-18.30 Skivstång*	16.00-17.00 Jympa medel 		17.15-18.30 Jympa medel flex
17.00-18.00 Enkelspin* fr o m v 36	17.30-18.20 Spin soft*	18.00-19.00 Enkeljympa fr o m v 36	17.30-18.30 Spin intervall* 			18.00-19.00 Spin*
18.00-19.00 IntervallFlex	17.30-18.30 Step explode*	18.15-19.15 Spin*	17.30-18.30 Jympa medel			18.30-19.30 Core
18.15-19.15 Spin*	18.30-19.30 Yoga soft*	18.30-19.45 Skivstångintervall*	18.40-19.40 Yoga*			
18.30-19.30 Löpning kvalitet tom v 40	18.45-19.45 Spin*	19.00-20.00 Jympa medel	19.00-20.00 Spin puls* tom v 39 			
18.45-20.15 SkivstångSpin*	18.45-19.45 Cirkelfys*		19.00-20.30 Spin giro* v 40-14 			

- * = Platsbokning
-  = Barntillåtet 0-9 år
-  = Gratis för alla
-  = Pulsbaserat spinpass

ÖPPETTIDER GYM

Gym för medlemmar alla dagar kl 05-23.
Öppettider reception och gym icke medlemmar:

Måndag	06.00-20.30
Tisdag	06.00-20.30
Onsdag	06.00-20.30
Torsdag	06.00-20.30
Fre dag	08.00-19.00
Lördag	08.30-16.00
Söndag	12.00-20.30

Stängningstiden anger det klockslag du ska ha lämnat anläggningen.

BOKA PASS

Du kan boka plats på ett pass på webben, via vår app ("Bokningsappen", anläggnings-ID 1383) eller i receptionen 063-10 87 70. Användarnamnet är din registrerade e-postadress och lösenordet är dina åtta första siffror i personnumret ÅÅÅÅMMDD.

En plats kan bokas tidigast 48 timmar i förväg och fram till 45 min innan passet börjar. När det är mindre än 45 min kvar kan du ev få en drop in-plats i receptionen eller vid incheckningsstationerna. Bokad plats hämtas ut tidigast 45 min och senast 10 min innan passet börjar.

AVBOKA PASS

Vill du avboka din plats behöver du göra det senast 45 min innan passet börjar. Glömmer du att boka av eller av annan anledning inte dyker upp på passet får du en varning. Vid tredje varningen spärras bokningsfunktionen i en månad. Då kan du endast träna på drop in-platser. En varning faller bort automatiskt efter en månad, såvida inte kortet redan fått en bokningsspärr.







STADSDEL NORR

19 AUG – 27 OKT

Telefon: 063-10 87 70 Webb: www.friskisvettis.se/ostersund



Med reservation för ändringar.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00-07.35 Cardio mix*	06.45-07.45 Yoga*			06.45-07.30 Skivstång*	09.00-10.00 Yoga*	
09.00-10.00 Cirkelgym soft*						
		10.00-11.00 Jympa soft <small>fr o m v 36</small>		10.00-11.00 Dans soft <small>fr o m v 36</small>	10.00-11.00 Jympa 	
11.30-12.15 Jympa intensiv	11.30-12.30 Cirkelfys*	11.30-12.15 Cirkelgym*	11.30-12.05 Power hour*	11.30-12.30 IntervallFlex 		
17.00-18.00 Cirkelfys*	16.30-17.30 Jympa soft 	16.45-17.45 Skivstång*	16.45-18.00 Jympa medel flex	11.30-12.15 Skivstång*	14.30-15.30 Skivstång*	
17.30-18.30 Yoga*	17.00-18.00 Yoga*	17.00-18.00 Cirkelgym*	18.15-19.15 Cirkelfys*	15.30-16.30 Cirkelgym HIT*		16.00-17.00 Jympa medel
18.00-19.00 Core	17.30-18.30 Jympa celebrate	17.45-18.45 Jympa bas	19.15-20.15 Step explode*	16.30-17.30 Jympa medel 		18.15-19.30 SkivstångIntervall*
18.30-19.30 Cirkelgym* <small>fr o m v 36</small>	18.45-19.45 Flex <small>fr o m v 36</small>	18.30-19.40 Yoga energy*	20.00-21.00 Yoga soft*			19.00-20.00 Yoga*
18.30-19.30 Löpning cross <small>tom v 40</small>	20.00-21.00 Skivstång*	18.30-19.30 Löpning kvalitet <small>tom v 40</small>				
19.00-20.00 Jympa medel		18.45-19.45 Dans fusion				
		19.00-20.00 Cardio mix*				
		19.45-20.45 Core soft				

* = Platsbokning

 = Barntillåtet 0-9 år

 = Kampsportlokalen, Akademigatan 7

ÖPPETTIDER GYM

Gym för medlemmar alla dagar kl 05-23.

Öppettider reception och gym icke medlemmar:

Måndag	08.00-20.30
Tisdag	08.00-20.30
Onsdag	08.00-20.30
Torsdag	08.00-20.30
Fredag	08.00-19.00
Lördag	08.30-16.00
Söndag	12.00-20.30

Stängningstiden anger det klockslag du ska ha lämnat anläggningen.

BOKA PASS

Du kan boka plats på ett pass på webben, via vår app ("Bokningsappen", anläggnings-ID 1383) eller i receptionen 063-10 87 70. Användarnamnet är din registrerade e-postadress och lösenordet är dina åtta första siffror i personnumret ÅÅÅÅMMDD.

En plats kan bokas tidigast 48 timmar i förväg och fram till 45 min innan passet börjar. När det är mindre än 45 min kvar kan du ev få en drop in-plats i receptionen eller vid incheckningsstationerna. Bokad plats hämtas ut tidigast 45 min och senast 10 min innan passet börjar.

AVBOKA PASS

Vill du avboka din plats behöver du göra det senast 45 min innan passet börjar. Glömmer du att boka av eller av annan anledning inte dyker upp på passet får du en varning. Vid tredje varningen spärras bokningsfunktionen i en månad. Då kan du endast träna på drop in-platser. En varning faller bort automatiskt efter en månad, såvida inte kortet redan fått en bokningsspärr.