

# Schema Friskis Stadsdel Norr 7 jan - 12 april 2020

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* v 2-9	
09.00-10.00 Cirkelgym soft*						
		10.00-11.00 Jympa soft		10.00-11.00 Dans soft	10.00-11.00 Jympa (barntill)	
11.30-12.15 Cirkelgym HIT*	11.30-12.30 Cirkelfys*	10.30-11.30 Cirkelgym soft*	11.30-12.05 Power hour*	11.30-12.30 IntervallFlex på Campus		
		11.30-12.15 Jympa medel		11.30-12.15 Skivstång*		
17.00-18.00 Cirkelfys*	15.45-16.20 Power hour*	16.45-17.45 Skivstång*	16.45-17.45 Jympa medel	15.30-16.30 Cirkelgym HIT*	14.30-15.30/15.45 Skivstång*/ SkivstångIntervall*	16.00-17.00 Jympa medel
17.30-18.30 Yoga*	16.30-17.30 Jympa soft (barntill)	17.00-18.00 Cirkelgym*	18.00-19.00 Cirkelfys*	16.30-17.30 Jympa medel (barntill)		18.15-19.30 SkivstångIntervall*
18.00-19.00 Core	17.30-18.30 Jympa medel	17.45-18.45 Jympa bas (barntill)	19.00-20.00 Step explode*			19.00-20.00 Yoga*
18.30-19.30 Cirkelgym*	18.45-19.45 Coreflex	18.15-19.30 Yoga energy*	19.30-20.30 Cirkelgym* start v 4			
19.00-20.00 Jympa medel	19.00-20.00 Cirkelgym HIT*	18.45-19.45 Dans fusion	20.00-21.00 Yoga soft*			
	20.00-21.00 Skivstång*	19.45-20.45 Cardio mix*				* Platsbokning
		19.45-20.45 Coreflex soft				<a href="http://friskissvettis.se/ostersund">friskissvettis.se/ostersund</a> 063-10 87 70

# Schema Friskis Frösö Strand 7 jan - 12 april 2020

Med reservation för ändringar

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.00-11.00 Jympa soft	10.00-11.00 Cirkel senior*		10.00-11.00 Stol/Styrka*		10.00-11.00 Familjejympa	
					10.00-11.00 Spin*/Spin intervall*	
11.30-12.30 Skivstång*	11.30-12.15 Spin*	11.30-12.15 Jympa medel	11.30-12.15 Spin soft*	11.30-12.30 Skivstång*		
			12.15-12.45 Coreflex soft*			
	16.30-17.30 Jympa medel (barntill)			16.00-17.00 Jympa medel (barntill) <i>Gratis för alla</i>		
17.00-18.00 Jympa bas (barntill)	17.15-18.15 Spin*	17.00-18.00 Jympa medel	17.00-18.00 Skivstång*			17.15-18.15 Jympa medel
17.00-18.00 Enkelspin*	17.45-18.45 Cirkelfys*	18.00-19.00 Enkeljympa	17.30-18.30 Spin*			18.00-19.00 Spin*
18.00-19.00 IntervallFlex	18.00-19.00 Skivstång*	18.15-19.25 Spin spurt*	18.15-19.15 Yoga*			18.30-19.30 Core
18.15-19.15 Spin intervall*	18.30-19.20 Spin soft*	18.30-19.45 SkivstångIntervall*	19.00-20.30 Spin giro* ♥ <i>v 2-14</i>			
19.00-20.30 SkivstångSpin*	19.30-20.30 Yoga soft*					* Platsbokning ♥ Pulsbaserat pass
19.00-20.00 Dans fusion <i>Struket pga skada</i>						<i>friskissvettis.se/ostersund</i> <i>063-10 87 70</i>