

SCHEMA HÖSTEN 2021

F&S City · Fredsgatan 25

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.00 SENIORKLUBB CIRKEL	06.45 SPIN DISTANS	10.00 CIRKELGYM SOFT	06.45 SPIN DISTANS	06.45 IW DISTANS	09.40 CIRKELFYS 40	16.30 SPIN DISTANS
11.45 JYMPA MEDEL	10.00 SENIORKLUBB CIRKEL	11.45 JYMPA MEDEL	10.00 CIRKELGYM SOFT	10.00 SENIORKLUBB JYMPA	10.45 SPIN DISTANS 45	17.00 CIRKELGYM
16.45 SPIN SPURT	11.45 JÄMNA SPIN DISTANS 45	16.45 SPIN INTERVALL PULS	11.45 JÄMNA DANS FUSION	11.45 SPIN DISTANS		
17.00 CIRKELGYM	11.45 YOFLOW	17.00 MODUS	16.00 SKIVSTÅNG INTERVALL 70	11.45 JYMPA BAS		
17.00 JYMPA MEDEL	16.30 SPIN SPURT	17.00 CIRKELGYM HIT	16.30 SPIN DISTANS	11.45 SKIVSTÅNG		
17.30 SKIVSTÅNG	16.30 CORE	17.15 JYMPA BAS	16.30 UDDA DANS FUSION	16.00 SPIN INTERVALL		
17.30 IW DISTANS	17.00 CIRKELFYS	18.00 SPIN DISTANS	16.45 CIRKELGYM HIT	16.00 YOGA		
18.15 SPIN INTERVALL PULS	17.00 CIRKELGYM HIT	18.45 YOGA	17.45 COREFLEX	16.30 JÄMNA CIRKELFYS		
18.30 CIRKELGYM HIT	17.00 IW SOFT 45		17.45 SPIN DISTANS PULS 85			
18.30 YOGA 75	17.45 POWER HOUR		18.00 CIRKELGYM			
	18.00 SPIN DISTANS PULS		18.00 CIRKELFYS SOFT			
	18.15 HIT					
	18.30 CIRKELGYM					

F&S Aspholmen · Adolfsbergsvägen 4

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
11.45 SPIN SPURT	06.45 COREFLEX SOFT	11.45 SPIN INTERVALL	16.30 SPIN DISTANS	16.15 MODUS	09.30 SPIN DISTANS	16.15 SPIN SOFT 45
11.45 YOGA SOFT	17.00 CIRKELFYS	16.45 SKIVSTÅNG INTERVALL 70	16.30 CIRKELGYM	17.00 CIRKELGYM	09.30 IW DISTANS	16.30 SPIN CIRKELGYM
16.45 YOFLOW	17.00 IW INTERVALL PULS	16.45 SPIN SOFT 45	17.00 IW SOFT 45		10.00 CIRKELGYM	16.30 FAMILJEYOGA
16.45 IW SOFT 45	17.15 SPIN INTERVALL PULS	17.00 IW SPURT PULS 70	17.00 CIRKELFYS		10.30 STEP EXPLODE	17.00 JYMPA MEDEL
17.00 CORE	17.30 CIRKELGYM	17.00 COREFLEX	17.45 YOGA		11.00 1G/MÅN SPIN NORSKA INTERVALLER PULS	17.30 SPIN INTERVALL PULS
17.15 CIRKELGYM HIT	18.00 YOGA	17.00 CIRKELGYM	18.00 SPIN DISTANS			18.00 IW INTERVALL PULS
17.30 SPIN INTERVALL	18.15 HIT	18.00 SPIN DISTANS	18.00 IW DISTANS PULS 45			18.00 YOGA SOFT
18.00 DANS FLOW	18.15 IW DISTANS	18.15 JYMPA MEDEL	18.00 CIRKELGYM HIT			18.30 CIRKELGYM
18.15 IW INTERVALL PULS	18.30 SPIN DISTANS	18.30 CIRKELGYM HIT	18.15 HIT			
18.15 SKIVSTÅNG INTERVALL 70			19.30 YOGA 75			
18.45 SPIN SPURT PULS 70						

F&S Öster · Hagmarksgatan 56

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.00 CIRKELGYM SOFT	09.30 SKIVSTÅNG	06.45 SPIN DISTANS	09.45 CIRKELFYS	06.45 SPIN DISTANS	08.30 SPIN DISTANS	09.30 IW SPURT
16.45 V. 40 SKIVSTÅNG SOFT	10.00 DANS SOFT	06.45 COREFLEX SOFT	10.00 DANS SOFT	11.30 CIRKELGYM HIT	08.45 CIRKELFYS	09.45 SPIN DISTANS
16.45 CIRKELGYM	11.30 CIRKELGYM	16.45 SPIN INTERVALL PULS	16.15 ENKELJYMPA	16.30 IW INTERVALL PULS	08.45 CORE	10.00 CIRKELGYM
17.00 SPIN INTERVALL	16.30 IW DISTANS	16.45 CIRKELGYM	16.30 CIRKELGYM	16.45 SPIN SPURT	09.00 IW SPURT	10.30 STEP EXPLODE
17.15 CIRKELFYS	17.00 CIRKELGYM SOFT	17.00 BOX 70	16.45 SPIN SPURT PULS	16.45 HIT	10.00 SPIN SPURT	16.15 POWER HOUR
17.30 IW SPURT PULS 70/IW INTERVALL PULS	17.15 SKIVSTÅNG INTERVALL 70	17.00 IW DISTANS	17.15 SKIVSTÅNG	17.00 CIRKELGYM	10.00 CIRKELGYM	16.45 SPIN INTERVALL PULS
18.00 JYMPA STATION	17.15 MODUS	17.15 JYMPA MEDEL	17.30 MODUS	17.00 DANS FUSION	10.15 FAMILJEFYS	17.00 IW INTERVALL PULS
18.15 SPIN SPURT PULS	18.00 IW SPURT	18.00 SPIN DISTANS	17.45 IW DISTANS		10.30 IW SOFT 45	17.00 SKIVSTÅNG INTERVALL 70
18.15 CIRKELGYM	18.15 SPIN INTERVALL/ SPIN SPURT	18.15 IW SOFT 45	18.00 SPIN DISTANS			17.30 JYMPA MEDEL
18.30 HIT	18.30 DANS FUSION	18.15 CIRKELGYM HIT	18.00 CIRKELGYM HIT			19.00 CIRKELGYM
	18.30 CIRKELGYM	18.30 SKIVSTÅNG	18.30 YOGA ENERGY 75			
		18.30 DANS FUSION				

F&S Söder · Stenbackevägen 20B

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
16.45 JYMPA BAS	17.00 SPIN DISTANS	17.30 SKIVSTÅNG INTERVALL 70	17.00 SPIN DISTANS	17.00 SPIN SPURT	09.15 SPIN DISTANS	16.00 JYMPA BAS
17.00 SPIN DISTANS	17.15 JYMPA MEDEL	18.00 SPIN SPURT PULS/SPIN GIRO PULS 90	17.15 JUNIORFYS		10.00 FAMILJ	17.15 SKIVSTÅNG INTERVALL 70
18.00 CIRKELFYS	18.15 SPIN SPURT		18.15 SPIN INTERVALL PULS			
	18.30 STEP EXPLODE					

Träna ute

Vi erbjuder massor av skön uteträning under hösten.
Du hittar aktuellt schema på bokningssidan eller i appen.

Schemat gäller 6 september – 9 januari

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