

SCHEMA HÖSTEN 2022

F&S City · Fredsgatan 25

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.00 SENIORKLUBB CIRKEL	06.45 SPIN SPURT	10.00 CIRKELGYM SOFT	06.45 SPIN DISTANS	06.45 IW DISTANS		16.30 CIRKELGYM HIT
11.45 JYMPA	10.00 SENIORKLUBB CIRKEL	11.45 JYMPA	11.30 CIRKELGYM	10.00 SENIORKLUBB JYMPA		17.00 CIRKELFYS
16.30 CIRKELGYM	11.30 CIRKELGYM	11.30 IW INTERVALL	16.30 CIRKELGYM	11.30 CIRKELGYM		
16.45 SKIVSTÅNG	11.45 SPIN DISTANS	16.45 SPIN INTERVALL PULS	17.00 JYMPA	11.45 SPIN DISTANS		
17.00 JYMPA	16.30 SPIN SPURT	16.45 SKIVSTÅNG	17.00 SPIN SPURT	11.45 COREFLEX SOFT		
17.00 SPIN SPURT PULS	16.45 SKIVSTÅNG SOFT	17.00 CIRKELGYM SOFT	17.30 SKIVSTÅNG	16.30 SPIN SPURT PULS		
17.30 IW DISTANS	16.45 COREFLEX	17.15 COREFLEX	17.45 IW DISTANS	16.30 YOGA		
18.00 MULTIFYS	17.00 CIRKELGYM HIT	18.00 POWER HOUR		16.30 SKIVSTÅNG INTERVALL 70		
18.15 SPIN DISTANS	17.00 IW SOFT 45	18.00 SPIN SPURT				
18.30 YOGA 75	17.45 SPIN INTERVALL PULS	18.45 YOGA				
	18.00 YOGA					
	18.00 CIRKELFYS					
	18.30 CIRKELGYM					

F&S Aspholmen · Adolfbergsvägen 4

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
11.45 SPIN INTERVALL	09.30 NYHET CORE MAMMA	11.45 SPIN INTERVALL PULS	10.00 CIRKELGYM SOFT	11.45 YOGA SOFT	09.00 SKIVSTÅNG	15.30 JUNIORFYS
16.45 IW SOFT 45	16.30 NYHET SPIN ENKEL 45	16.45 SKIVSTÅNG SOFT	16.30 SPIN INTERVALL	16.30 MULTIFYS	09.30 IW SPURT	16.30 MIND
17.00 SPIN DISTANS	17.00 COREFLEX SOFT	17.00 CIRKELGYM	17.00 IW SOFT 45	16.30 SPIN SPURT	09.30 SPIN DISTANS	16.45 IW SOFT 45
17.00 COREFLEX	17.15 CIRKELGYM	17.00 SPIN INTERVALL PULS	17.00 CIRKELFYS		10.00 CIRKELGYM HIT	17.00 SPIN DISTANS
17.15 CIRKEGYM HIT	17.15 CIRKELFYS	18.00 IW INTERVALL PULS	17.00 CIRKELGYM HIT			17.30 CIRKELGYM
17.15 DANS FLOW	17.30 IW SPURT PULS	18.00 JYMPA	17.30 YOGA 75			17.30 JYMPA
18.00 IW DISTANS	17.45 SPIN INTERVALL PULS	18.15 SPIN DISTANS	17.45 SPIN DISTANS			18.00 IW INTERVALL PULS
18.15 SKIVSTÅNG INTERVALL 70	18.15 YOGA 75	18.30 CIRKELGYM	18.00 IW DISTANS PULS 45			18.00 YOGA SOFT
18.15 SPIN DISTANS	18.30 HIT		18.15 HIT			
19.00 CIRKELGYM	18.30 CIRKELGYM SOFT		18.30 CIRKELGYM			
			19.15 YOGA 75			

F&S Öster · Hagmarksgatan 56

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
09.30 CIRKELGYM SOFT	10.00 JYMPA SOFT	06.45 SPIN DISTANS	10.00 DANS SOFT	06.45 SPIN DISTANS	08.45 SKIVSTÅNG INTERVALL 55	09.45 V.39 SPIN DISTANS
11.00 CIRKELGYM SOFT	11.30 CIRKELGYM	10.00 CIRKELFYS SOFT	16.15 ENKELJYMPA	10.00 CIRKELGYM SOFT	09.00 IW SPURT	10.00 MULTIFYS
16.30 CIRKELGYM	11.45 JÄMNA DANS FUSION	16.00 CORE	16.45 SPIN SPURT PULS	14.00 CIRKELGYM	09.00 SPIN DISTANS	10.00 STEP EXPLODE
17.00 SPIN DISTANS	16.45 CIRKELGYM	17.00 CIRKELGYM HIT	17.00 CIRKELGYM	16.30 CIRKELGYM	09.00 MULTIFYS	11.00 SPIN SOFT 45
17.15 MULTIFYS	17.00 SPIN DISTANS	17.00 MULTIFYS SOFT	17.00 IW INTERVALL PULS	16.30 IW INTERVALL PULS	10.00 CIRKELGYM	16.30 CIRKELGYM HIT
17.15 CIRKELFYS	17.00 SKIVSTÅNG INTERVALL 70	17.00 SPIN INTERVALL WATT	17.15 SKIVSTÅNG	16.45 UDDA HIT	10.15 FAMILJEFYS	16.30 SPIN INTERVALL PULS
17.30 IW SPURT	17.00 DANSMIX	17.15 JYMPA	17.30 JYMPA	16.45 SPIN DISTANS	10.15 DANS FUSION	17.00 IW INTERVALL PULS
18.00 CIRKELGYM HIT	17.15 IW SPURT	17.30 IW SOFT 45	18.00 SPIN INTERVALL WATT/GIRO	17.00 DANS FUSION	10.30 IW SOFT 45	18.00 CIRKELGYM 75
18.15 SPIN SPURT PULS	18.15 SPIN INTERVALL WATT	18.15 SKIVSTÅNG	18.30 YOGA ENERGY 70		10.30 SPIN INTERVALL WATT	
18.30 HIT	18.15 CIRKELFYS	18.15 SPIN DISTANS /SPURT	18.30 CIRKELGYM HIT			
18.30 DANS FUSION	18.30 JYMPA	18.30 STEP EXPLODE	18.35 POWER HOUR			
	18.30 CIRKELGYM	18.30 CIRKELGYM				

F&S Söder · Stenbackevägen 20B

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
17.00 SPIN DISTANS	16.45 CIRKELFYS	17.00 CIRKELFYS	17.15 MULTIFYS	16.30 JYMPA	09.30 SPIN DISTANS	
18.00 CIRKELFYS	17.30 SPIN DISTANS	18.00 SPIN DISTANS	17.30 SPIN INTERVALL PULS		10.00 FAMILJ	
18.15 SPIN INTERVALL PULS	18.00 HIT	18.15 SKIVSTÅNG INTERVALL 70				

Träna ute

Du hittar aktuellt schema på bokningssidan eller i appen.

Schemat gäller 5 september - 8 januari

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