

SCHEMA VÅREN 2022

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		16.00 CIKRELFYS
11.45 JYMPA	10.00 SENIORKLUBB CIRKEL	11.45 JYMPA	11.45 POWER HOUR SOFT	10.00 SENIORKLUBB JYMPA		17.00 SPIN DISTANS
16.00 SPIN INTERVALL	11.30 UDDA SPIN DISTANS 45	16.45 SPIN INTERVALL PULS	11.45 JÄMNA DANS FUSION	11.30 COREFLEX SOFT		17.15 CIRKELGYM
16.30 NYHET MULTIFYS	11.45 YOGA	16.45 CORE	16.30 UDDA DANS FUSION	11.30 CIRKELGYM		
17.00 JYMPA	16.30 SPIN SPURT	17.00 CIRKELGYM	16.30 SPIN DISTANS	11.45 SPIN DISTANS		
17.00 CIRKELGYM HIT	16.30 SKIVSTÅNG SOFT	17.15 SKIVSTÅNG INTERVALL 70	16.45 CIRKELGYM HIT	16.00 SPIN INTERVALL		
17.15 SPIN SPURT PULS 70	17.00 CIRKELFYS	18.30 CIRKELGYM HIT	17.00 JYMPA	16.30 YOGA		
17.30 IW DISTANS	17.00 CIRKELGYM SOFT	18.45 YOGA	17.45 CORE			
17.45 SKIVSTÅNG	17.00 IW SOFT 45		18.30 YOGA ENERGY 75			
18.30 YOGA 75	17.45 SPIN DISTANS					
	17.45 POWER HOUR					
	18.15 HIT					
	18.30 CIRKELGYM HIT					

F&S Öster · Hagmarksgatan 56

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
09.30 CIRKELGYM SOFT	09.30 SKIVSTÅNG	06.45 SPIN DISTANS	10.00 DANS SOFT	06.45 SPIN DISTANS	08.30 SPIN DISTANS	09.30 IW SPURT
11.00 CIRKELGYM SOFT	11.30 CIRKELGYM	10.00 CIRKELFYS SOFT	11.30 IW SPURT	09.45 CIRKELFYS	08.45 CIRKELFYS	09.45 SPIN DISTANS
16.45 CIRKELGYM	16.45 IW DISTANS	17.00 SPIN SPURT PULS	16.15 ENKELJYMPA	10.00 CIRKELGYM SOFT	08.45 CORE	10.00 STEP EXPLODE
17.00 SPIN SPURT	17.00 CIRKELGYM HIT	17.00 CIRKELGYM HIT	16.30 CIRKELGYM	11.30 CIRKELGYM HIT	09.00 IW SPURT	16.00 CIRKELGYM
17.15 POWER HOUR	17.00 SPIN DISTANS	17.00 NYHET MULTIFYS SOFT	16.45 SPIN INTERVALL PULS	16.30 IW INTERVALL PULS	10.00 SPIN SPURT	16.30 SPIN INTERVALL PULS
17.15 CIRKELFYS	17.15 SKIVSTÅNG INTERVALL 70	17.15 JYMPA	17.00 SKIVSTÅNG	16.45 JÄMNA HIT	10.00 CIRKELGYM	17.00 IW INTERVALL PULS
17.30 IW SPURT PULS 70/IW INTERVALL PULS	17.15 NYHET MULTIFYS	17.30 IW SOFT 45	17.30 JYMPA	16.45 SPIN SPURT	10.15 FAMILJEFYS	17.00 SKIVSTÅNG INTERVALL 70
18.15 SPIN SPURT PULS	18.00 IW SPURT	18.15 SKIVSTÅNG	17.45 IW DISTANS	17.00 CIRKELGYM	10.30 IW SOFT 45	18.00 CIRKELGYM
18.15 CIRKELGYM HIT	18.15 SPIN INTERVALL PULS	18.30 CIRKELGYM	18.00 SPIN DISTANS	17.00 DANS FUSION		
18.30 HIT	18.30 DANS FUSION	18.30 STEP EXPLODE	18.00 CIRKELGYM HIT			
18.30 DANS FUSION	18.30 CIRKELGYM	19.00 SPIN DISTANS	18.15 CIRKELFYS			

F&S Aspholmen · Adolfbergsvägen 4

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
11.45 SPIN SPURT	06.45 IW SOFT 45	06.45 COREFLEX SOFT	06.45 SPIN DISTANS	16.30 NYHET MULTIFYS	09.00 IW SPURT PULS	16.15 SPIN SOFT 45
16.30 SPIN DISTANS	17.00 COREFLEX	11.45 SPIN INTERVALL PULS	16.30 CIRKELGYM HIT		09.00 SKIVSTÅNG	16.45 IW SOFT 45
16.45 IW SOFT 45	17.00 IW INTERVALL PULS	16.45 SPIN SOFT 45	17.00 IW SOFT 45		09.30 SPIN DISTANS	17.00 CIRKELGYM
17.00 DANS FLOW	17.00 SPIN SPURT	16.45 IW DISTANS	17.00 CIRKELFYS		10.15 CIRKELGYM HIT	17.30 JYMPA
17.00 CORE	17.30 CIRKELGYM	16.45 CIRKELFYS	17.00 SPIN SPURT PULS		11.00 1G/MÅN SPIN NORSKA INTERVALLER PULS	17.30 SPIN INTERVALL PULS
17.00 CIRKELGYM HIT	17.30 YOGA 75	17.00 CIRKELGYM HIT	17.30 YOGA			17.45 YOGA SOFT
17.45 SPIN INTERVALL PULS	18.15 SPIN DISTANS	18.00 HIT	18.00 IW DISTANS PULS 45			18.00 IW INTERVALL PULS
18.00 IW DISTANS	18.15 JYMPA	18.15 IW INTERVALL PULS	18.15 HIT			
18.15 SKIVSTÅNG INTERVALL 70	18.30 IW DISTANS	18.00 SPIN DISTANS	18.15 SPIN DISTANS			
18.30 CIRKELGYM						
19.00 SPIN DISTANS						

F&S Söder · Stenbackevägen 20B

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
17.00 SPIN DISTANS	17.00 SPIN DISTANS	17.45 SKIVSTÅNG INTERVALL 70	17.00 SPIN DISTANS	16.30 JYMPA	09.15 SPIN DISTANS	16.00 JYMPA
18.00 CIRKELFYS	17.00 JYMPA	18.00 SPIN GIRO PULS 90	17.15 NYHET MULTIFYS	16.45 SPIN SPURT	10.00 FAMILJ	17.00 SPIN DISTANS
18.15 SPIN INTERVALL PULS	18.15 SPIN SPURT					17.15 SKIVSTÅNG INTERVALL 70
	18.30 STEP EXPLODE					

Träna ute

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

Schemat gäller 10 januari - 12 juni

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