

# SCHEMA VÅREN 2025

## F&S Öster · Hagmarksgatan 56

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.00 CIRKELGYM SOFT	07.00 CIRKELGYM HIT	06.45 SPIN SPURT	10.00 DANS SOFT	06.45 SPIN SPIN DISTANS	09.00 SPIN SPIN DISTANS	10.00 MULTIFYS
10.00 JYMPA SOFT	10.00 CIRKELGYM SOFT	09.30 SPIN SOFT	11.30 CIRKELGYM	10.00 CIRKELGYM SOFT	09.00 MULTIFYS	10.00 CIRKELGYM
16.30 CIRKELGYM	10.30 SENIORKLUBB JYMPA STOL	10.00 SENIORKLUBB CIRKEL	16.15 ENKELJYMPA	11.45 SPIN SPURT	09.00 IW SPURT	11.00 DANS FUSION
16.45 COREFLEX SOFT	16.45 SPIN DISTANS	16.30 ENKEL CIRKELGYM	16.45 MULTIFYS	15.30 CIRKELGYM HIT	09.30 SKIVSTÅNG	15.00 FAMILJEFYS
16.45 DANS FUSION	16.45 MULTIFYS	16.45 COREFLEX	17.00 SPIN DISTANS	16.30 IW INTERVALL PULS	10.00 CIRKELGYM	16.30 SPIN DISTANS
17.00 SPIN SOFT 45	17.00 CIRKELGYM	16.45 SPIN INTERVALL PULS	17.00 CIRKELGYM	16.45 DANS FUSION	10.15 SPIN INTERVALL WATT	16.45 SKIVSTÅNG INTERVALL 55
17.00 SPIN SOFT 45	17.30 IW SPURT	17.00 MULTIFYS SOFT	17.45 JYMPA	16.45 SPIN DISTANS PULS	10.30 IW SOFT 45	17.00 JYMPA
18.00 CIRKELFYS	18.00 STEP BASIC	17.00 IW INTERVALL PULS	18.00 IW SPURT	17.45 IW SOFT 45		17.00 IW INTERVALL PULS
18.00 STEP EXPLODE	18.00 SPIN INTERVALL WATT	17.30 IW INTERVALL PULS 45	18.15 SPIN GIRO WATT			18.00 CIRKELGYM 75
18.00 SPIN SPURT PULS	18.45 CIRKELFYS	18.00 SPIN DISTANS	18.15 SKIVSTÅNG			18.15 CIRKELFYS
18.00 CIRKELGYM	19.15 SPIN SPURT	18.00 CIRKELGYM	18.30 CIRKELGYM			
19.15 HIT		18.00 DANS FUSION				
19.15 SPIN DISTANS		18.15 CIRKELFYS				

## F&S Väster · Smidesgatan 2

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
11.45 SPIN INTERVALL PULS	11.45 JYMPA SOFT	16.30 SPIN INTERVALL PULS	10.30 SENIORKLUBB JYMPA STOL	16.30 MULTIFYS SKIVSTÅNG	09.30 PLAZA CIRKEL	15.30 JUNIORFYS
17.00 COREFLEX	16.30 SPIN DISTANS	17.15 JYMPA	16.45 SPIN DISTANS		10.00 JYMPA	17.00 SPIN INTERVALL WATT
17.00 SPIN SPURT/DISTANS PULS 70	17.00 MULTIFYS	17.15 CIRKELGYM HIT	16.45 SKIVSTÅNG			17.00 CIRKELFYS
17.15 CIRKELGYM	17.00 CIRKELGYM		17.00 CIRKELGYM			17.00 CIRKELGYM HIT
18.15 YOGA 75	18.00 SPIN INTERVALL PULS		18.00 COREFLEX			
	18.30 YOGA 75/YINYOGA		18.00 SPIN INTERVALL WATT			
	18.30 CIRKELGYM HIT		18.00 PLAZA STYRKA			
			18.30 CIRKELGYM			

## F&S Söder · Stenbackevägen 20B

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
16.45 CIRKELGYM SOFT	17.00 CIRKELGYM HIT	18.00 CIRKELGYM HIT	17.00 CIRKELGYM HIT		11.00 CIRKELGYM	16.30 CIRKELGYM
		18.00 PLAZA CIRKEL				

## F&S City · Fredsgatan 25

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

## F&S Aspholmen · Adolfbergsvägen 4

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
11.45 SPIN SPURT	11.30 SKIVSTÅNG	11.45 SPIN INTERVALL PULS	17.00 STEP EXPLODE	11.30 MULTIFYS SKIVSTÅNG	09.00 SKIVSTÅNG	09.45 IW DISTANS
16.45 SPIN DISTANS	16.30 SPIN ENKEL 45	16.30 SPIN INTERVALL	17.00 SPIN INTERVALL PULS	16.15 PLAZA CIRKEL	09.00 SPIN DISTANS	10.15 YOGA SOFT
17.00 YOGA ENERGY 75	16.45 BOX 70	17.00 COREFLEX SOFT	17.00 IW SPURT	16.30 MULTIFYS	10.00 YOGA 75	16.00 SPIN SPURT
17.00 CIRKELGYM HIT	17.00 YINYOGA 75	17.00 JUNIORFYS	17.30 CIRKELGYM	16.30 SPIN SPURT	10.00 CIRKELGYM	16.00 CIRKELGYM
17.15 SKIVSTÅNG INTERVALL	17.15 IW SOFT 45	17.00 CIRKELGYM	18.00 YOGA	17.00 CIRKELGYM HIT	10.15 FAMILJE-JYMPA	16.45 IW SOFT 45
17.30 IW SPURT PULS	17.30 CIRKELGYM	17.30 IW INTERVALL			10.15 SPIN DISTANS	17.00 STEP BASIC
18.00 SPIN DISTANS	17.45 SPIN SPURT	17.45 SPIN SPURT PULS				17.15 SPIN DISTANS
18.30 YOGA	18.15 JYMPA	18.15 DANS FUSION FLOW				18.00 IW INTERVALL PULS
	18.15 IW INTERVALL PULS	18.15 MULTIFYS SKIVSTÅNG				18.00 YINYOGA 75
	18.30 YOGA 75	18.30 CIRKELGYM				

## Träna ute

Du hittar aktuellt schema på bokningssidan eller i appen.

## Schemat gäller 6 januari - 8 juni

Med reservation för eventuella ändringar. Du hittar alltid aktuellt schema i Mitt Friskis-appen. Se information om hur du bokar pass på: [friskisvettis.se/orebro](https://friskisvettis.se/orebro)