

# SCHEMA HÖSTEN 2024

## F&S Öster · Hagmarksgatan 56

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.00 CIRKELGYM SOFT	10.00 CIRKELGYM SOFT	06.45 SPIN SPURT	10.00 DANS SOFT	06.45 SPIN DISTANS	09.00 SPIN DISTANS	10.00 MULTIFYS
10.00 COREFLEX SOFT	10.30 SENIORKLUBB JYMPA STOL	09.30 SPIN SOFT	10.00 GYMINTRO JÄMN V.	10.00 CIRKELGYM SOFT	09.00 MULTIFYS	11.00 DANS FUSION
16.30 CIRKELGYM	16.30 SPIN INTERVALL PULS	10.00 SENIORKLUBB CIRKEL	11.00 GYMINTRO + TT	11.45 JYMPA*	09.00 IW SPURT	14.45 FAMILJEFYS
16.45 COREFLEX	16.45 JYMPA	16.15 ENKEL CIRKELGYM	11.30 CIRKELGYM	11.45 SPIN SPURT	10.00 GYMINTRO + TT	16.30 SPIN DISTANS
16.45 DANS FUSION	17.00 SKIVSTÅNG INTERVALL 70	16.45 MULTIFYS	16.15 ENKELJYMPA	15.30 CIRKELGYM HIT	10.00 CIRKELGYM	16.45 SKIVSTÅNG INTERVALL
17.00 SPIN SOFT 45	17.00 PLAZA STYRKA	16.45 SPIN INTERVALL PULS	16.45 MULTIFYS	16.30 JYMPA	10.15 SPIN INTERVALL WATT	16.45 JYMPA
17.00 IW SOFT 45	17.00 CIRKELGYM	17.00 MULTIFYS SOFT	17.00 IW INTERVALL PULS	16.30 IW INTERVALL PULS	10.15 JYMPA*	17.00 PLAZA CROSS OJÄMN V.
18.00 CIRKELFYS	17.30 IW SPURT	17.30 IW INTERVALL PULS 45	17.00 CIRKELGYM	16.45 DANS FUSION	10.30 IW SOFT 45	17.00 IW INTERVALL PULS
18.00 MULTIFYS SKIVSTÅNG	17.45 SPIN INTERVALL WATT	18.00 SPIN DISTANS	17.00 SPIN DISTANS	16.45 SPIN DISTANS PULS		18.00 CIRKELGYM 75
18.00 CIRKELGYM/HIT	18.00 STEP EXPLODE	18.00 DANS FUSION	18.00 COREFLEX*	17.45 IW SOFT 45		18.15 CIRKELFYS
18.00 SPIN SPURT PULS	18.00 GYMINTRO	18.00 CIRKELGYM	18.00 PLAZA CROSS			
19.15 HIT	18.45 CIRKELFYS	18.15 SKIVSTÅNG	18.00 CIRKELFYS			
19.15 SPIN DISTANS	18.45 CIRKELFYS	18.30 PASS I GYMMET	18.15 SPIN GIRO WATT			
		19.30 YOGA ENERGY 55	18.30 CIRKELGYM			

## F&S Aspholmen · Adolfbergsvägen 4

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
11.30 MULTIFYS SKIVSTÅNG	16.30 SPIN ENKEL 45	11.45 SPIN INTERVALL PULS	11.45 SKIVSTÅNG INTERVALL	16.15 PLAZA CROSS	09.00 SKIVSTÅNG	14.00 GYMINTRO + TT
11.45 SPIN DISTANS	17.00 GYMINTRO + TT JÄMN V.	16.30 SPIN SPURT	16.30 YINYOGA	16.30 SPIN SPURT	09.00 SPIN DISTANS	15.15 FAMILJEYOGA START 29/9
16.45 SPIN SPURT PULS	17.00 MULTIFYS*	17.00 COREFLEX SOFT	16.45 IW DISTANS	16.30 MULTIFYS	10.00 CIRKELGYM	16.00 SPIN INTERVALL
17.00 IW DISTANS	17.00 YINYOGA 75	17.00 CIRKELGYM HIT	16.45 STEP EXPLODE	16.30 IW INTERVALL	10.15 SPIN DISTANS	16.30 DANS FUSION FLOW
17.00 COREFLEX	17.00 IW SOFT 45	17.15 STEP EXPLODE	17.00 SPIN INTERVALL PULS	17.00 CIRKELGYM HIT	10.15 FAMILJE-JYMPA	16.45 IW SOFT 45
17.00 CIRKELGYM HIT	17.45 SPIN SPURT	17.15 JUNIORFYS	17.30 CIRKELGYM		10.15 YOGA	17.00 MULTIFYS
17.15 CIRKELFYS	17.30 CIRKELGYM	17.30 GYMINTRO	18.00 YOGA			17.00 CIRKELGYM HIT
18.00 SPIN DISTANS	18.15 BOX 70	17.30 IW INTERVALL	18.00 IW SPURT PULS			17.15 SPIN DISTANS
18.15 YOGA	18.15 IW INTERVALL PULS	17.45 SPIN DISTANS	18.00 JYMPA			18.00 IW INTERVALL PULS
18.30 HIT	19.00 YOGA ENERGY 75	18.15 YOGA 75	18.15 SPIN SPURT			18.00 YINYOGA 75
18.30 IW SPURT	19.00 SPIN DISTANS	18.30 CIRKELFYS				
19.00 CIRKELGYM		18.30 CIRKELGYM				

## F&S City · Fredsgatan 25

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
08.30 YOGA SOFT	06.45 SPIN SPURT	10.00 CIRKELGYM SOFT	06.45 SPIN DISTANS	06.45 IW DISTANS		17.00 CIRKELFYS*
10.00 SENIORKLUBB CIRKEL	11.30 SKIVSTÅNG	11.30 IW INTERVALL	11.45 CIRKELFYS	10.00 SENIORKLUBB JYMPA STOL		
10.00 SENIORKLUBB GYM	11.30 CIRKELGYM	11.45 JYMPA	16.45 SKIVSTÅNG	11.30 CIRKELGYM		
11.45 JYMPA	11.45 SPIN DISTANS	16.30 IW SOFT 45	17.00 SPIN INTERVALL	11.45 COREFLEX SOFT/ COREFLEX		
16.30 SPIN INTERVALL	16.00 PASS I GYMMET	16.30 MULTIFYS SKIVSTÅNG	17.00 TT + GYMINTRO	16.30 SPIN SOFT 45		
17.00 JYMPA	16.45 COREFLEX	16.30 CIRKELGYM	17.00 BOX 70	16.30 YOGA		
17.00 COREFLEX SOFT	16.45 CIRKELFYS	16.45 SKIVSTÅNG SOFT	18.15 SPIN SPURT PULS	16.30 SKIVSTÅNG INTERVALL 70		
17.00 CIRKELGYM	17.15 CIRKELGYM HIT	16.45 SPIN DISTANS PULS				
17.30 IW DISTANS	17.30 GYMINTRO + TT	17.45 MULTIFYS				
18.00 SPIN SPURT	18.00 SPIN DISTANS PULS	17.45 IW DISTANS				
18.45 SKIVSTÅNG	18.00 MULTIFYS	18.00 GYMINTRO + TT				
	18.30 YOGA 75/ YINYOGA*	18.30 YOGA 75				

## F&S Väster · Smidesgatan 2 (Öppnar i november)

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.00 CIRKELGYM SOFT	11.30 MULTIFYS SOFT	16.45 JYMPA	16.00 GYMINTRO + TT	16.30 MULTIFYS SKIVSTÅNG	09.30 PLAZA CROSS	08.00 GYMINTRO + TT
11.45 SPIN INTERVALL PULS	17.00 MULTIFYS	17.00 CIRKELGYM HIT	16.30 PLAZA STYRKA + UNG I GYMMET		10.15 JYMPA	15.30 JUNIORFYS
16.45 SPIN SPURT PULS 70	17.15 SPIN DISTANS	18.00 SKIVSTÅNG	16.45 SPIN DISTANS		11.00 PASS I GYMMET	17.00 SPIN INTERVALL WATT
17.00 PASS I GYMMET	18.30 CIRKELGYM HIT	18.00 SPIN INTERVALL PULS	16.45 SKIVSTÅNG			17.00 CIRKELFYS
17.00 CIRKELGYM	18.30 YOGA 75/ YINYOGA		17.00 CIRKELGYM			18.00 CIRKELGYM JÄMN V.
17.15 SKIVSTÅNG INTERVALL 70			18.00 COREFLEX			
			18.15 SPIN SPURT			

## F&S Söder · Stenbackevägen 20B

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	17.30 GYMINTRO + TT	17.30 CIRKELGYM HIT	17.30 PASS I GYMMET		11.00 CIRKELGYM	16.30 CIRKELGYM
		18.00 PLAZA CROSS				

## Träna ute

Du hittar aktuellt schema på bokningssidan eller i appen.

## Schemat gäller 2 september - 5 januari

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

\*Kommer flyttas till Väster.