



FRÖSÖ STRAND 19 aug - 22 dec 2024

Med reservation för ändringar. Aktuellt schema finns i app/webbokning. Platsbokning.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
06.45 Spin intervall	11.30 Spin distans	10.00 Jympa soft start v37	10.00 Coreflex soft	10.00 Dans soft start v37	09.45 Spin giro start v37	16.00 Skivstång v34-39
10.00 Cirkelgym soft start v40	17.00 Spin soft	11.30 Cirkelgym start v37	11.30 Spin spurt	11.30 Spin interv puls start v40	10.00 Familjejympa start v37	17.30 Spin intervall puls
11.15 Cirkelgym soft start v40	17.15 Coreflex soft	17.30 Cirkelgym soft start v37	15.30 Träning vid cancer	15.00 Jympa gratis&barntillåtet		18.00 Cirkelfys start v40
11.30 Skivstång	18.15 Spin interv puls/Spin distans	18.00 Enkeljympa	16.45 Skivstång soft start v37	16.00 Spin distans		
16.15 Spin intervall start v37	18.30 Skivstång	18.15 Spin intervall	17.00 Spin soft intervall start v40			
17.00 barntillåtet Jympa	18.30 Cirkelgym HIT start v40	19.15 Yoga v37-44	17.30 Enkelcirkel			
17.45 Cirkelgym start v35			17.45 Jympa start v35			
18.00 Enkelspin						
18.15 HIT						
19.00 Spin soft intervall start v37						
19.30 Skivstång						

För mer detaljerad information om varje pass se app/webbokning.



STADSDEL NORR 19 aug - 22 dec 2024

Med reservation för ändringar. Aktuellt schema finns i app/webbokning. Platsbokning.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
06.30 Skivstång start v37	09.45 Cirkelgym soft start v40	06.30 Multifys skivst start v36	10.15 Cirkelfys soft	06.30 Yoga	10.00 Yoga start v40	16.45 barntillåtet Jympa
10.00 Yoga soft	11.00 Cirkelgym soft start v40	10.00 Dans soft	11.30 Cirkelfys	09.45 Cirkelgym soft	15.00 barntillåtet Jympa start v40	17.30 Yinyoga start v37
10.00 Jympa soft	11.30 Jympa	11.30-12.15 Multifys	16.00 Yoga	11.00 Cirkelgym soft v34-39		18.00 SkivstångIntervall
11.30 Coreflex	16.45 Skivstång	16.30 HIT	16.45 Multifys	11.30 Multifys		19.00 Yoga start v37
16.15 Multifys start v40	17.00 Yoga 6-12 år v40-48	17.00 Yoga soft start v35	17.45 Coreflex start v37	11.30 på Campus* Coreflex start v37		
17.00 Coreflex soft	17.45 Jympa	17.30 Skivstång	19.00 SkivstångIntervall start v37	16.30 barntillåtet Jympa start v37		
17.30 Yoga energy start v37	18.45 Dans fusion start v37	18.30 Step start v36	19.00 Yinyoga			
18.00 Step	19.00 Yoga start v37	19.00 Yoga start v35		*Kampsportlokalen på Campus, Akademigatan 7		
19.15 Cirkelfys	19.30 Multifys	19.30 Coreflex soft				
19.15 Yinyoga start v40						

För mer detaljerad information om varje pass se app/webbokning.