



# FRÖSÖ STRAND från 7 januari 2025

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	10.00 Coreflex soft	10.00 Dans soft	09.45 Spin giro	17.30 Spin intervall puls
10.00 Cirkelgym soft	17.15 Coreflex soft	11.30 Cirkelgym	11.30 Spin distans	11.30 Spin intervall puls	10.00 Familjejympa	<b>Nyhet!</b> 18.00 <b>start v4</b> Tema Cirkelfys
11.15 Cirkelgym soft	17.30 Spin distans puls/Spin distans	17.30 Cirkelgym soft	15.30 Träning vid cancer	15.00 Jympa <b>gratis&amp;barntillåtet</b>		
11.30 Skivstång	<b>Nyhet!</b> 18.00 CirkelgymSpin	17.45 Spin intervall	16.45 Skivstång soft	16.00 Spin distans		
16.30 Spin intervall	18.30 Skivstång	18.00 Enkeljympa	17.00 Spin soft intervall			
17.00 Jympa <b>barntillåtet</b>		19.15 Yoga	17.30 Enkelcirkel			
18.00 Cirkelgym			17.45 Jympa			
18.00 Enkelspin			<b>Nyhet!</b> 19.00 <b>start v4</b> Tema HIT			
18.15 HIT						

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



# STADSDEL NORR från 7 januari 2025

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

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00 Yoga soft	06.30 Yoga	06.30 Multifys skivstång	10.00 Jympa soft	06.30 Skivstång	10.00 tom v8 Yoga	15.30 jämna veckor Cirkelgym HIT
10.00 Jympa soft	09.45 Cirkelgym soft	10.00 Dans soft	10.15 Cirkelgym soft	10.15 Cirkelfys soft	15.00 tom v8 Jympa barn tillåtet	16.45 Jympa barn tillåtet
11.30 Coreflex	11.00 Cirkelgym soft	10.15 Mammapower	11.30 Cirkelfys	11.30 Multifys		17.30 Yinyoga
16.15 Multifys	11.30 Jympa	11.30 HIT	16.00 Yoga	11.30 på Campus* Coreflex		18.00 SkivstångIntervall
17.00 Coreflex soft	16.45 Skivstång	Nyhet! 16.15 start v4 Coreflex miniband	16.45 Multifys	16.00 start v6 Jympa barn tillåtet		19.00 Yoga
18.00 Step	17.00 v4-11+ v12-19 Yoga 6-12 år	17.30 Skivstång	17.45 Coreflex	17.15 Multifys skivstång		
19.15 Cirkelfys	17.45 Jympa	Nyhet! 18.30 start v4 Step basic	19.00 SkivstångIntervall			
19.15 Yinyoga	18.15 Yoga energy	19.00 Yoga	19.00 Yinyoga	*Kampsportlokalen på Campus, Akademigatan 7		
	18.45 Dans fusion	19.30 Coreflex soft				

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