



SCHEMA GRUPPTRÄNING



F&S Kvarnen • Fredsgatan 25

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.45 JYMPA MEDEL	06.45 SPIN	11.45 JYMPA MEDEL	06.45 SPIN	06.45 IW	09.30 IW INTERV PULS	10.00 SPIN
11.45 SPIN INTERVALL	11.15 IW INTERVALL	11.45 CIRKELGYM	10.00 CIRKELGYM MAMMA	10.00 CIRKELGYM SOFT	09.30 CIRKELGYM	11.00 DANS FUEGO
17.00 SPIN	11.45 SPIN	16.45 SPIN INTERV PULS	11.30 IW	10.30 SPIN	10.00 JYMPA	16.45 CIRKELFYS
17.00 IW FLOW	11.45 SKIVSTÅNG	17.00 IW	11.45 SPIN	11.45 SKIVSTÅNG		17.00 IW SOFT
17.00 CIRKELFYS	16.45 IW SPURT PULS	17.15 SKIVSTÅNG SPIN 90		16.00 SPIN PULS		17.00 STEP
17.00 CIRKELGYM	17.00 DANS FUSION	17.30 JYMPA BAS	12.00 CIRKELFYS	16.30 IW		17.00 CIRKELGYM
17.15 JYMPA MEDEL	17.00 FLEX	18.00 CIRKELGYM X	17.30 JYMPA MEDEL	16.45 CIRKELFYS		18.00 JYMPA MEDEL
18.15 SPIN SPURT PULS	17.00 SPIN	18.15 JYMPA MEDEL	17.30 SKIVSTÅNG			18.00 FLEX SOFT
18.15 BOX 70	17.30 CIRKELGYM GO	18.30 STEP	17.30 SPIN PULS			
18.30 YOGA	18.00 JYMPA SOFT		17.30 IW INTERVALL			
	18.00 IW		18.30 BOX 70			
	18.15 SKIVSTÅNG		18.30 CORE			
	18.15 SPIN PULS		18.45 SPIN			
	19.15 CIRKELFYS					

F&S Söder • Stenbackevägen 20B

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.00 SKIVSTÅNG INTERVALL 70	17.00 SPIN	17.00 YOGA SOFT	17.15 JUNIOR STATION	16.30 CIRKELGYM X SPIN 90	09.30 SPIN	17.00 JYMPA BAS
17.15 CIRKELGYM	17.15 JYMPA MEDEL	17.00 SPIN PULS	17.30 SPIN			17.30 SPIN INTERV PULS
17.30 SPIN PULS	17.30 CIRKELGYM SOFT	17.30 CIRKELGYM	18.30 CIRKELGYM GO			18.15 POWER HOUR
18.30 CIRKELGYM GO	18.15 SPIN GYRO 4 PULS 90	18.15 CIRKELFYS	18.30 JYMPA MEDEL			18.30 CIRKELGYM
18.30 CORE	18.30 YOGA	18.15 SPIN				

Träna utomhus

Se aktuellt schema på orebro.friskisvettis.se

Schemat gäller till 11 juni.
Med reservation för eventuella ändringar. Aktuellt schema och information om hur du bokar pass finns på:

orebro.friskisvettis.se

PASSINFORMATION
Siffrorna efter passet anger passets totala längd i minuter. Då inget annat anges är passet 55 minuter.

F&S Öster • Hagmarksgatan 56

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00 CIRKELGYM SOFT	10.00 DANS SOFT	06.45 SPIN	10.00 DANS SOFT	06.45 SPIN	09.00 IW	10.00 IW
17.00 IW	11.45 CIRKELGYM	10.00 CIRKELGYM SOFT	16.15 JYMPA ENKEL	11.45 CIRKELGYM	09.00 SPIN	10.30 CIRKELGYM
17.00 JYMPA MEDEL	17.00 IW	10.30 CORE MAMMA 45	16.30 SKIVSTÅNG INTERVALL 70	16.30 JYMPA MEDEL PULS	09.00 CORE	16.45 SPIN INTERV PULS
17.00 CIRKELGYM X	17.00 SPIN	11.45 SPIN	17.00 IW SOFT 40	16.45 SPIN	10.00 FAMILJEFYS	17.00 JYMPA MEDEL
17.15 SPIN INTERVALL	17.00 SKIVSTÅNG INTERVALL 70	16.45 SPIN	17.00 SPIN SOFT 45	16.45 IW SPURT PULS	10.00 CIRKELGYM	17.00 SKIVSTÅNG INTERVALL 70
17.45 JYMPA BAS	17.00 CORE	17.00 CIRKELGYM	17.00 CIRKELGYM X	17.00 CIRKELGYM	10.15 FAMILJ	17.30 IW INTERV PULS
18.00 IW SPURT	17.15 CIRKELGYM IW 90	17.00 CORE	17.30 POWER HOUR		10.30 SPIN/SPIN 85	18.00 CORE
18.00 DANS FUEGO	18.15 SPIN INTERV PULS	17.00 BOX 70	18.00 SPIN		11.00 KETTLEBELL STRONG	18.00 SPIN
18.30 CIRKELGYM IW 90	18.15 HIT	17.00 IW INTERV PULS	18.00 CIRKELFYS			18.30 YOGA 75
18.30 SPIN PULS	18.30 SPORTS ATHLETICS	18.00 DANS FUEGO	18.00 IW PULS			
19.00 CIRKELFYS	18.30 CIRKELGYM	18.00 SPIN SPURT PULS	18.30 CIRKELGYM			
19.00 SKIVSTÅNG SPIN 90	19.20 JYMPA MEDEL	18.15 IW	18.30 AEROBICS			
	19.30 SPIN	18.30 CIRKELGYM SPIN 90	19.15 HIT			
		18.30 SKIVSTÅNG				
		19.00 JYMPA MEDEL				

Inspiration i gymmet

INDIVIDUELL INSTRUKTION

Är du ny i gymmet och vill komma igång? Eller vill du få ny inspiration och utvecklas i din träning? Boka en individuell instruktion. Tillsammans med en tränare får du ett träningsprogram i gymmet anpassat för just dig. Instruktion ingår i medlemskapet och bokas i via hemsidan/appen.

INSPIRATION MED TRÄNARE

Lär dig teknik, få inspiration och testa nya redskap tillsammans med en mindre grupp i gymmet. Du tränar varierade övningar i en grupp om cirka 3-5 personer under ledning av en tränare som ger dig feedback. Gruppen är öppen för alla och är tänkt att inspirera dig till att träna vidare på egen hand. Inspiration med tränare finns i flera olika varianter och bokas via hemsidan/appen.



Följ oss på
Instagram

@fsorebro #fsorebro



Gilla oss på
Facebook

facebook.com/friskisvettis.orebro