



SCHEMA GRUPPTRÄNING



F&S Kvarnen · Fredsgatan 25

Måndag	tisdag	Onsdag	Torsdag	fredag	lördag	söndag
11.15 IW INTERVALL	06.45 SPIN	11.45 JYMPA MEDEL	06.45 SPIN	06.45 IW	09.30 CIRKELGYM	10.00 SPIN
11.45 SPIN	07.00 YOGA	11.45 CIRKELGYM	11.45 SPIN	10.00 SENOIRKLUBB JYMPA		10.00 IW
11.45 JYMPA MEDEL	10.00 SENOIRKLUBB CIRKEL	11.45 SPIN	16.30 SKIVSTÅNG	11.30 IW INTERV/ SPURT		16.45 CIRKELFYS
16.45 JYMPA MEDEL	11.30 CIRKELGYM	17.00 IW	17.15 CIRKELFYS SOFT	11.45 SKIVSTÅNG		17.30 CIRKELGYM
17.00 SPIN	17.00 SPIN INTERV PULS	17.00 SPIN	17.30 SPIN PULS	16.00 SPIN PULS		16.45 YOGA
17.00 CIRKELGYM GO	17.00 FLEX	17.00 DANS FUSION	17.30 JYMPA SOFT	16.30 CORE SPIN 90		18.00 FLEX SOFT
17.00 SKIVSTÅNG SOFT	17.00 JYMPA MEDEL	17.30 JYMPA BAS	17.30 IW INTERVALL	16.30 CIRKELFYS		18.00 SPIN
17.00 IW FLOW	17.30 CIRKELGYM SPIN 90	18.00 CIRKELGYM X	17.30 CIRKELGYM			18.00 STEP
18.00 CIRKELFYS	17.30 IW	18.15 SPIN PULS	18.15 BOX 70			18.00 IW SOFT
18.15 YOGA ENERGY 80	18.00 AEROBICS	18.30 STEP	18.45 YOGA			
18.15 SPIN SPURT PULS	18.15 SKIVSTÅNG	19.00 YOGA	18.45 SPIN			
19.00 CIRKELGYM	19.15 SPIN					

F&S Söder · Stenbackevägen 20B

Måndag	tisdag	Onsdag	Torsdag	fredag	lördag	söndag
17.00 SPIN SOFT 45	17.00 SPIN	17.00 SPIN	17.15 JUNIOR STATION	17.00 CIRKELFYS	09.15 spin	16.45 JYMPA BAS
17.15 SKIVSTÅNG INTERVALL 70	17.00 CORE	17.15 CIRKELFYS	17.30 SPIN INTERV PULS		10.00 CIRKELGYM	17.30 SPIN INTERV PULS
17.30 CIRKELGYM	17.30 CIRKELGYM SOFT	17.30 CIRKELGYM	18.00 CIRKELGYM GO		10.00 JYMPA MEDEL	18.00 POWER HOUR
18.15 SPIN PULS	18.00 JYMPA MEDEL	18.45 YOGA ENERGY 75	18.30 JYMPA MEDEL			18.30 CIRKELGYM
18.45 YOGA	18.15 SPIN GIRO 4 PULS 90	19.45 SPIN INTERVALL				
	19.00 POWER HOUR					

Schemat gäller 4 september till 7 januari.
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
09.30 CIRKELGYM SOFT	10.00 DANS SOFT	06.45 SPIN	10.00 DANS SOFT	06.45 SPIN	09.00 IW	10.30 CIRKELGYM
16.30 SPIN	16.50 IW SOFT 45	10.00 CIRKELGYM SOFT	16.15 JYMPA ENKEL	16.30 JYMPA STATION	09.00 SPIN	16.30 CIRKELGYM
17.00 CIRKELGYM	17.00 SKIVSTÅNG INTERVALL 70	16.30 YOGA SOFT	16.30 CIRKELFYS	16.30 HIT 35	09.00 CORE	17.00 SPIN INTERVALL PULS
17.00 IW	17.00 CIRKELGYM	17.00 JYMPA MEDEL puls	17.00 IW SOFT 45	16.45 IW SPURT PULS	10.00 FAMILJEFYS	17.00 JYMPA MEDEL
17.00 SKIVSTÅNG INTERVALL 70	17.00 CIRKELFYS SOFT	17.00 IW INTERV PULS	17.15 SPIN INTERVALL	16.45 SPIN	10.15 FAMILJ	17.00 SKIVSTÅNG INTERVALL 70
17.30 SPIN	17.15 SPIN INTERVALL	17.15 SPIN SPURT PULS	17.30 JYMPA MEDEL	17.00 CIRKELGYM X	10.30 SPIN	17.30 IW INTERV PULS
17.30 POWER HOUR	17.45 IW	17.30 CIRKELGYM IW 90	17.30 CIRKELGYM		11.15 HIT	18.00 CORE
18.15 IW SPURT PULS	18.15 HIT	17.30 CORE	17.45 HIT			18.00 CIRKELGYM SPIN 90
18.30 CIRKELGYM X	18.30 DANS FUEGO	18.15 SKIVSTÅNG	18.00 IW SPURT			18.30 YOGA ENERGY 80
18.30 CIRKELFYS	18.30 SPIN PULS 75	18.30 BOX 70	18.30 DANS FUEGO			
18.45 SPIN PULS	18.30 CIRKELGYM	18.30 SPIN	18.30 SPIN			
18.30 JYMPA MEDEL	18.45 IW INTERVALL	18.30 Cirkelgym GO				
19.45 YOGA						

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 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](https://www.instagram.com/fsorebro) [#fsorebro](https://www.instagram.com/fsorebro)



Gilla oss på
Facebook
[facebook.com/friskisvettis.orebro](https://www.facebook.com/friskisvettis.orebro)