



SCHEMA GRUPPTRÄNING



F&S Kvarnen · Fredsgatan 25

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
11.45 JYMPA MEDEL	06.45 SPIN	11.30 CIRKELGYM	06.45 SPIN	06.45 IW	09.30 CIRKELGYM	10.00 SPIN
11.45 SKIVSTÅNG	10.00 SENIORKLUBB CIRKEL	11.45 JYMPA MEDEL	11.30 IW INTERVALL	10.00 SENIORKLUBB JYMPA		16.45 CIRKELFYS
11.45 SPIN	11.30 CIRKELGYM	11.45 SPIN	11.45 SPIN	11.45 YOGA		16.45 YOGA
16.30 TEMA CIRKELGYM STYRKA/KOND.	11.45 SPIN	16.30 NYHETI DANS FLOW START V.3	11.45 CIRKELFYS	11.45 SKIVSTÅNG		17.30 SPIN PULS
16.45 JYMPA MEDEL	17.00 FLEX	16.30 CORE	17.15 CIRKELFYS SOFT	16.00 SPIN PULS		18.00 FLEX SOFT
17.00 SKIVSTÅNG SOFT	17.00 JYMPA SOFT	17.00 SPIN	17.30 JYMPA MEDEL	16.30 CIRKELFYS		18.00 SKIVSTÅNG
17.00 SPIN	17.00 SPIN SPURT PULS	17.00 IW SPURT PULS	17.30 IW	16.30 CORESPIN 90		18.00 CIRKELGYM
17.30 IW	17.30 CIRKELGYM SPIN 90	17.15 CIRKELGYM	17.30 SPIN PULS			18.00 IW SOFT
17.45 NYHETI DANS CRESCENDO	17.30 IW	17.30 JYMPA BAS	18.00 CIRKELGYM X			
18.00 CIRKELGYM	18.00 JYMPA MEDEL	17.45 YOGA	18.30 SKIVSTÅNG			
18.15 SPIN SPURT PULS	18.15 SKIVSTÅNG INTERVALL 70	18.15 SPIN PULS	18.30 NYHETI STEP EXPLODE			
18.30 YOGA ENERGY	19.00 CIRKELGYM	18.30 STEP	18.45 SPIN			
18.45 BOX 70	19.15 SPIN	18.45 JYMPA MEDEL				

F&S Söder · Stenbackevägen 20B

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
17.00 SPIN SOFT 45	17.00 CORE	17.15 CIRKELFYS	17.00 SPIN	17.00 CIRKELFYS	09.15 SPIN	16.45 JYMPA BAS
17.15 SKIVSTÅNG INTERVALL 70	17.00 SPIN	17.30 CIRKELGYM	17.15 JUNIOR STATION		10.00 JYMPA MEDEL	17.30 SPIN INTERVALL PULS
17.30 CIRKELGYM	17.30 CIRKELGYM SOFT	17.30 SPIN	18.15 SPIN INTERVALL PULS			17.45 CIRKELGYM X
18.15 SPIN PULS	18.00 JYMPA MEDEL	18.30 YOGA SOFT	18.30 JYMPA MEDEL			18.00 POWER HOUR
18.45 YOGA	18.15 SPIN GIRO 4 PULS 90	19.30 SPIN INTERVALL PULS	18.30 CIRKELGYM			
	19.00 SKIVSTÅNG					

Schemat gäller 8 januari till 10 juni.

Med reservation för eventuella ändringar. Aktuellt schema och information om hur du bokar pass finns på: orebro.friskissvettis.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 CORE	10.30 CIRKELGYM
11.00 CIRKELGYM SOFT	16.30 SPIN INTERVALL	10.00 CIRKELGYM SOFT	16.15 JYMPA ENKEL	16.30 HIT 35	09.00 CIRKELFYS	10.00 IW
16.30 DANS FUSION	17.00 SKIVSTÅNG INTERVALL 70	16.30 SKIVSTÅNG	16.30 CIRKELFYS	16.30 JYMPA STATION	09.00 SPIN	11.15 HIT
16.30 SPIN	17.00 CIRKELGYM X	17.00 IW INTERVALL PULS	17.00 TEMA CIRKELGYM STYRKA/KOND.	16.30 CIRKELGYM	09.00 IW	16.45 SKIVSTÅNG INTERVALL 70
17.00 SKIVSTÅNG	17.15 CIRKELFYS SOFT	17.00 BOX 70	17.00 IW SOFT 45	16.45 SPIN	10.00 FAMILJ	17.00 JYMPA MEDEL
17.00 CIRKELGYM	17.15 IW	17.15 CIRKELGYM IW 90	17.00 SPIN INTERVALL	16.45 IW SPURT PULS	10.00 CIRKELGYM	17.00 SPIN INTERVALL PULS
17.00 IW	17.30 SPIN	17.15 SPIN SPURT PULS	17.15 JYMPA BAS		10.15 FAMILJEFYS	17.00 CIRKELGYM
17.30 POWER HOUR	18.30 HIT	17.30 JYMPA MEDEL	17.45 HIT		10.30 SPIN	17.30 IW INTERVALL PULS
17.45 SPIN INTERVALL PULS	18.30 DANS FUEGO	18.30 CIRKELFYS	18.00 IW SPURT			18.00 CORE
18.15 IW SPURT	18.30 CIRKELGYM	18.30 DANS FUEGO	18.30 SPIN			18.15 SPIN
18.30 CIRKELFYS	18.30 IW INTERVALL	18.30 CIRKELGYM X	18.15 POWER HOUR			18.30 YOGA ENERGY
18.30 JYMPA MEDEL	18.45 SPIN PULS 70	18.30 SPIN	18.30 CIRKELGYM			
18.30 CIRKELGYM X			19.00 YOGA 75			
19.00 SPIN						
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.