



FRÖSÖ STRAND från 18 augusti 2025

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

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
06.45 Spin intervall start v 37	11.30 Spin distans	10.00 Jympa soft start v 36	10.00 Coreflex soft	10.00 Dans soft start v 37	09.45 start v 37 Spin intervall puls	17.00 Cirkelfys v 36-44
10.00 Cirkelgym soft start v 40	17.00 Coreflex soft start v 37	11.30 Cirkelgym start v 36	11.30 Spin distans start v 40	11.30 start v 37 Spin intervall puls	10.00 Familjejympa start v 37	Nyhet! 17.00 Familjeyoga v 45
11.15 Cirkelgym soft start v 40	17.30 Spin distans/intervall	16.45 Jympa	11.30 HYROX HIT	15.30 Jympa gratis&barntillåtet		17.30 Spin intervall puls
11.30 Skivstång	18.00 CirkelgymSpin start v 40	17.30 Cirkelgym soft start v 36	15.30 Träning vid cancer	16.00 Spin distans start v 37		
16.30 start v 37 Spin distans/intervall	18.30 Skivstång	17.45 Spin giro start v 37	16.45 Skivstång soft start v 35			
17.00 Jympa barntillåtet		18.00 Enkeljympa	17.00 start v 40 Spin soft intervall			
18.00 Cirkelgym start v 37		19.00 HYROX Cirkel start v 37	17.30 Enkelcirkel			
18.00 Enkelspin start v 37			18.00 Yoga start v 36			
18.15 HYROX HIT start v 36						
19.00 Spin intervall						

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



STADSDEL NORR från 18 augusti 2025

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

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
06.30 Multifys start v 37	06.30 Yoga start v 37	06.30 Multifys skivstång	09.45 Cirkelgym soft	06.30 Skivstång start v 37	10.00 start v 40 Yoga	16.00 Jympa barntillåtet
10.00 Yoga soft	09.45 Cirkelgym soft	10.00 Dans soft start v 37	10.00 Jympa soft start v 40	10.15 Cirkelfys soft start v 35	10.00 start v 40 Jympa barntillåtet	17.15 SkivstångIntervall
10.00 Jympa soft start v 36	11.00 Cirkelgym soft	11.00 Mammapower start v 34	11.00 Cirkelgym soft	11.30 Multifys	15.00 start v 40 Skivstång eller Multifys	17.30 start v 36 Yinyoga
11.30 Coreflex start v 37	11.30 Jympa start v 40	11.30 HIT start v 37	11.30 Skivstång start v 40	11.30 på Campus* Coreflex miniband start v 37		19.00 Yoga start v 37
16.00 Yoga energy	16.45 Skivstång	16.15 Multifys start v 37	17.00 Jympa	15.00 Cirkelgym HIT start v 37		
16.15 Multifys start v 37	17.00 Yoga start v 37	17.30 Skivstång	18.00 Coreflex start v 37	16.00 Jympa barntillåtet		
17.00 Coreflex soft start v 35	17.45 Jympa start v 36	17.45 v37-43+45-51 Yoga 6-12 år	19.00 SkivstångIntervall	17.15 Skivstång start v 37		
18.00 Yinyoga	19.00 Yoga start v 37	18.30 Step basic start v 37	19.00 Yinyoga			
18.15 Cirkelfys start v 36	18.45 Dans fusion start v 36	19.30 Coreflex soft start v 37				
19.15 Step start v 36	19.30 Coreflex miniband start v 40			*Kampsportlokalen på Campus, Akademigatan 7		

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