

SCHEMA VÅREN 2026

F&S Öster · Hagmarksgatan 56

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.00 JYMPA SOFT	10.00 CIRKELGYM SOFT	06.45 SPIN SPURT	09.45 MULTIFYS SOFT	06.45 SPIN DISTANS	09.00 SPIN DISTANS	09.30 SPIN DISTANS
10.00 CIRKELGYM SOFT	10.30 SENIORKLUBB JYMPA STOL	09.30 SPIN SOFT	10.00 DANS SOFT	10.00 CIRKELGYM SOFT	09.00 MULTIFYS	10.00 MULTIFYS
16.30 CIRKELGYM	11.30 SPIN DISTANS	09.30 JYMPA SOFT	11.30 CIRKELGYM	11.45 SPIN SPURT	09.00 IW SPURT	10.30 IW DISTANS
16.45 MULTIFYS	16.45 SPIN DISTANS	10.00 SENIORKLUBB CIRKEL	16.15 ENKELJYMPA	15.30 CIRKELGYM HIT	10.00 SKIVSTÅNG SOFT	11.00 DANS FUSION
16.45 COREFLEX SOFT	16.45 DANS FUSION	11.45 DANS SOFT 45	16.30 IW DISTANS	16.30 IW INTER-VALL PULS	10.00 CIRKELGYM	15.00 FAMILJEFYS
16.45 SPIN INTER-VALL PULS	17.00 SKIVSTÅNG INTERVALL 70	16.30 ENKEL CIRKELGYM	16.45 MULTIFYS SKIVSTÅNG	16.45 DANS FUSION	10.15 SPIN WATT INTERVALL	15.30 IW INTER-VALL 45
17.00 IW SOFT 45	17.00 CIRKELGYM	16.45 JYMPA	17.00 CIRKELGYM	16.45 SPIN DISTANS PULS	10.30 IW SOFT	16.00 SPIN
18.00 IW INTERVALL	17.30 IW SPURT	16.45 COREFLEX	17.00 SPIN SPURT	17.45 IW SOFT 45		16.45 SKIVSTÅNG INTERVALL
18.00 CIRKELFYS	18.00 SPIN INTER-VALL WATT	17.00 SPIN SOFT	17.30 JYMPA			17.00 IW INTER-VALL PULS
18.00 CIRKELGYM	18.00 STEP BASIC	17.00 IW DISTANS	18.00 IW INTERVALL			17.00 JYMPA
18.00 SPIN SPURT WATT	18.45 CIRKELFYS	18.00 CIRKELGYM	18.15 SKIVSTÅNG			18.00 CIRKELGYM 75
18.00 STEP EXPLODE	18.45 IW	18.00 SPIN DISTANS	18.15 SPIN GIRO WATT			
19.15 SPIN DISTANS	19.15 SPIN DISTANS	18.00 MULTIFYS SKIVSTÅNG	18.30 CIRKELGYM			
19.15 HIT		18.30 NYHET! POWER				
		19.00 CIRKELFYS				

F&S Aspholmen · Adolfsbergsvägen 4

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
11.45 SPIN INTERVALL	16.30 CIRKELGYM SOFT	11.45 SPIN INTERVALL PULS	11.30 COREFLEX SOFT	06.00 HYROX HIT	09.00 SKIVSTÅNG	10.00 HYROX CIRKEL
16.45 SPIN DISTANS	16.45 SPIN DISTANS	16.30 SPIN INTERVALL	11.45 SKIVSTÅNG	11.30 MULTIFYS SKIVSTÅNG	09.00 SPIN DISTANS	16.30 CIRKELGYM
17.00 CIRKELGYM HIT	17.00 YINYOGA 75	16.30 CIRKELGYM	17.00 STEP EXPLODE	16.30 SPIN INTERVALL	09.30 YOGA ENERGY	16.45 IW SOFT 45
17.00 COREFLEX	17.00 IW SOFT 45	17.00 HYROX CIRKEL	17.00 SPIN INTER-VALL PULS	16.30 MULTIFYS	10.00 CIRKELGYM	17.00 SPIN DISTANS
17.15 SKIVSTÅNG INTERVALL 70	17.00 JYMPA	17.30 IW INTERVALL	17.00 YOGA 75	17.00 CIRKELGYM HIT	10.15 SPIN DISTANS	17.00 MULTIFYS
17.30 IW SPURT PULS	17.30 HYROX HIT	17.45 SPIN SPURT PULS	17.15 IW SPURT 45		10.15 FAMILJ	18.00 IW INTERVALL PULS
18.00 SPIN SPURT	17.45 CIRKELGYM	17.45 HYROX HIT	18.15 CIRKELFYS			18.00 YINYOGA 75
18.15 YOGA ENERGY	18.00 SPIN DISTANS	18.00 CIRKELGYM				
	18.30 HYROX CIRKEL	18.45 IW				
	18.30 YOGA 75					

F&S City · Fredsgatan 25

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.00 SPIN SPURT	06.45 SPIN SPURT	10.00 CIRKELGYM SOFT	06.45 SPIN DISTANS	10.00 SENIORKLUBB JYMPA STOL		15.30 COREFLEX MINIBAND
10.00 SENIORKLUBB CIRKEL	10.00 MULTIFYS SOFT	11.30 MULTIFYS 45	11.45 CIRKELFYS	11.30 CIRKELGYM		17.00 YOGA 75
10.00 SENIORKLUBB GYM	16.00 NYHET! POWER	11.30 YINYOGA	11.45 YOGA SOFT	11.45 COREFLEX SOFT		
10.00 CIRKELGYM SOFT	16.45 COREFLEX	11.45 CIRKELGYM	17.30 SKIVSTÅNG	15.30 SPIN SPURT		
11.45 JYMPA	16.45 SPIN INTERVALL	16.45 SPIN DISTANS PULS	17.30 SPIN SOFT	16.30 SKIVSTÅNG INTERVALL 70		
16.30 SPIN SPURT	17.00 CIRKELGYM HIT	17.15 JYMPA	18.00 NYHET! POWER HIT			
16.45 MULTIFYS	17.15 MULTIFYS SKIVSTÅNG	18.00 SPIN INTERVALL				
17.00 JYMPA	18.00 SPIN DISTANS PULS					
17.00 CIRKELGYM	18.15 YOGA 75/ YINYOGA					
17.45 SPIN INTERVALL						
18.00 BOX 70						
18.30 SKIVSTÅNG						

F&S Väster · Smidesgatan 2

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
11.30 CIRKELGYM	16.45 MULTIFYS	17.15 SKIVSTÅNG	10.00 SENIORKLUBB JYMPA STOL	15.45 SPIN SPURT	10.00 JYMPA	09.30 NYHET! POWER HIT
17.00 SPIN SPURT/ DISTANS PULS 70	17.00 NYHET! POWER HIT	17.15 CIRKELGYM HIT	10.00 CIRKELGYM SOFT			10.30 COREFLEX SOFT
17.00 MULTIFYS SOFT	17.30 CIRKELGYM	18.00 SPIN INTERVALL PULS	16.30 CIRKELGYM			14.15 SPIN INTER-VALL WATT
17.15 CIRKELGYM	17.30 SPIN SPURT		16.45 SPIN DISTANS			16.00 JUNIORFYS
18.45 SPIN SPURT	18.00 JYMPA		17.30 MULTIFYS			16.45 CIRKELGYM HIT
			18.00 CIRKELGYM HIT			17.15 CIRKELFYS
			18.00 SPIN DISTANS			18.15 CIRKELGYM

F&S Söder · Stenbackevägen 20B

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
17.30 CIRKELGYM	17.30 CIRKELGYM HIT	17.30 CIRKELGYM		16.30 CIRKELGYM		
18.30 NYHET! POWER		17.45 NYHET! POWER				

Träna ute

Du hittar aktuellt schema på bokningssidan eller i appen.

Schemat gäller 5 januari – 7 juni

Med reservation för eventuella ändringar. Aktuellt schema och information om hur du bokar pass finns på [friskis.com](https://www.friskis.com) klicka dig vidare till Örebro.