



# SÖDER vår 2026

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

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.30 Cirkelfys soft	10.00 Jympa soft	06.30 Spin distans	06.30 Power HIT	10.30 Dans soft	09.45 Spin intervall puls	18.30 Spin intervall
12.30 Skivstång	12.30 Spin distans	07.30 Yoga	11.30 Spin distans	11.30 Coreflex		18.30 Yoga
17.00 Step	16.00 Power	10.30 Spin soft	13.45 Yoga soft	13.45 Cirkelfys soft		
17.45 Spin distans puls	17.30 Coreflex soft	11.30 Cirkelfys	16.00 Cirkelfys	15.30 Spin distans		
18.00 Jympa soft	18.00 Spin distans	16.30 Jympa <b>barnstillåtet</b>	16.30 Spin soft	16.30 Jympa		
18.30 HYROX HIT	18.30 Dans fusion	17.30 Skivstång soft	17.30 Familjefys			
19.15 Skivstång	19.30 Multifys	17.00 + 18.00 HYROX HIT	17.45 SkivstångIntervall			
		18.30 Spin distans	19.00 Spin intervall puls			
		19.00 Yinyoga	19.15 Coreflex			



# NORR vår 2026

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

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00 Yoga soft	06.30 Multifys skivstång	10.00 Dans soft	10.00 Jympa soft	06.30 Skivstång		16.45 SkivstångIntervall
11.30 Cirkelgym HIT	10.30 Cirkelgym soft	11.30 Coreflex miniband	11.30 Skivstång	12.30 Multifys		
13.45 Cirkelgym soft	11.30 Jympa	16.30 Multifys	16.00 Cirkelgym HIT	13.45 Cirkelgym soft		
16.15 Multifys	17.15 Skivstång	16.45 Yoga soft	16.30 Skivstång	16.45 Coreflex		
17.00 Coreflex soft	17.15 Yoga	17.30 Step basic	17.30 Jympa			
18.00 Yinyoga	18.15 Jympa	18.00 v 11-18 Yoga 6-12 år				
18.15 Cirkelfys		18.30 Jympa				
		19.15 Yinyoga				



# FRÖSÖN vår 2026

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

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00 Cirkelgym soft	11.30 Spin distans	10.00 Jympa soft	10.00 Coreflex soft	11.30 Spin intervall puls	10.00 Familjejympa	17.30 Spin intervall puls
11.15 Cirkelgym soft	17.00 Cirkel HIT	11.30 Cirkelgym	15.30 Träning vid cancer	15.30 <b>gratis</b> Jympa <b>barnstillåtet</b>		
11.30 Skivstång	17.30 Spin distans	17.00 Coreflex	16.45 Skivstång soft	16.00 Spin distans		
16.30 Spin intervall	18.30 Skivstång	17.30 Spin distans	17.30 Enkelcirkel			
17.00 Jympa <b>barnstillåtet</b>		18.00 Enkeljympa	18.00 Yoga			
18.00 Cirkelgym		18.30 Cirkelgym	18.30 Spin intervall			
18.00 Enkelspin						