

SCHEMA HÖSTEN 2026

F&S Öster · Hagmarksgatan 56

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.00 JYMPA SOFT	10.00 CIRKELGYM SOFT	09.30 SPIN SOFT	09.30 SPIN SOFT	06.45 SPIN DISTANS	09.00 SPIN DISTANS	09.30 SPIN DISTANS
16.45 CIRKELGYM SOFT	10.30 SENIORKLUBB JYMPA STOL	09.30 JYMPA SOFT	09.45 MULTIFYS SOFT	10.00 CIRKELGYM SOFT	09.00 MULTIFYS	10.00 MULTIFYS
16.45 COREFLEX SOFT	11.30 SPIN DISTANS	10.00 SENIORKLUBB CIRKEL	10.00 DANS SOFT	10.00 JYMPA SOFT	09.00 IW SPURT	10.00 IW DISTANS
16.45 SPIN INTER-VALL PULS	16.45 SPIN DISTANS	11.30 CIRKELGYM	16.15 ENKELJYMPA	11.45 SPIN SPURT	10.00 JYMPA	11.00 DANS FUSION
17.00 IW INTERVALL PULS	16.45 MULTIFYS	11.45 FR V. 41 DANS SOFT 45	16.45 IW SOFT 45	16.30 IW INTER-VALL PULS	10.00 CIRKELGYM	15.00 FAMILJEFY
17.00 DANS FUSION	17.00 SKIVSTÅNG INTERVALL 70	16.30 ENKEL CIRKELGYM	16.45 MULTIFYS SKIVSTÅNG	16.30 FR V. 40 DANS FUSION	10.15 SPIN INTERVALL WATT	15.30 IW INTERVALL 45
18.00 CIRKELFYS	17.00 CIRKELGYM	16.30 COREFLEX	17.00 CIRKELGYM	16.45 SPIN DISTANS PULS	10.30 IW SOFT	16.00 SPIN SOFT
18.00 SPIN SPURT WATT	17.30 IW SPURT/ INTERVALL	16.30 IW DISTANS	17.00 SPIN SPURT	17.45 IW SOFT 45		16.30 CIRKELGYM HIT
18.15 CIRKELGYM	18.00 SPIN INTER-VALL WATT	17.00 SPIN SOFT	17.45 DANS FUSION			16.45 SKIVSTÅNG INTERVALL
18.30 YOGA	18.00 FR V. 41 STEP EXPLODE	17.15 MULTIFYS SKIVSTÅNG	17.45 IW INTERVALL			17.00 SPIN DISTANS
19.15 CIRKEL HIT	18.45 CIRKELFYS	17.30 CIRKELGYM	18.15 SKIVSTÅNG			17.00 IW INTERVALL PULS
19.15 SPIN DISTANS	19.15 SPIN DISTANS	17.45 JYMPA	18.15 SPIN GIRO WATT			18.00 CIRKELGYM 75
		17.45 IW INTERVALL	18.30 CIRKELGYM			
		18.00 SPIN DISTANS				
		18.45 CIRKELFYS				
		19.00 CIRKELGYM HIT				

F&S Aspholmen · Adolfsbergsvägen 4

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
11.45 SPIN INTERVALL	16.15 SPIN SPURT	11.45 SPIN INTERVALL PULS	11.30 COREFLEX SOFT	11.30 MULTIFYS SKIVSTÅNG	09.00 SKIVSTÅNG	10.00 HYROX CIRKEL
16.45 SPIN DISTANS	16.30 CIRKELGYM SOFT	16.30 SPIN INTERVALL	11.45 SKIVSTÅNG	16.15 YOGA	09.00 SPIN DISTANS	16.30 CIRKELGYM
17.00 COREFLEX	17.00 JYMPA	17.00 CIRKELGYM	16.30 YINYOGA 75	16.00 SPIN SPURT	09.30 YOGA ENERGY 75	16.30 MULTIFYS
17.00 SKIVSTÅNG INTERVALL 70	17.00 IW SOFT 45	17.00 HYROX CIRKEL	17.00 STEP EXPLODE	16.30 MULTIFYS	10.00 CIRKELGYM	16.30 NYHET! PILATES
17.15 CIRKELGYM HIT	17.15 COREFLEX SOFT	17.00 IW DISTANS	17.00 SPIN INTERVALL PULS	17.00 CIRKELGYM HIT	10.15 SPIN DISTANS	16.45 IW SOFT 45
17.30 IW SPURT PULS	18.00 CIRKELGYM	17.15 COREFLEX	17.15 IW SPURT 45		10.15 FAMILJ	17.00 SPIN DISTANS
18.00 SPIN SPURT	18.15 IW INTERVALL PULS	17.45 SPIN SPURT PULS	17.30 CIRKELGYM			18.00 YINYOGA/ YOGA
18.15 YOGA ENERGY	18.30 HYROX CIRKEL	18.15 DANS SOFT	18.00 COREFLEX			18.00 IW INTERVALL PULS
18.30 STEP BASIC	18.30 YINYOGA		18.15 SPIN DISTANS			
			18.30 HYROX CIRKEL			

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		17.00 NYHET! PILATES
10.00 SENIORKLUBB CIRKEL	09.30 SPIN DISTANS	11.30 MULTIFYS 45	11.30 CIRKELGYM	11.30 CIRKELGYM		
10.00 SENIORKLUBB GYM	10.00 MULTIFYS SOFT	11.30 YINYOGA	17.00 JYMPA	11.45 COREFLEX SOFT		
10.00 CIRKELGYM SOFT	11.30 CIRKELGYM	16.45 SPIN DISTANS	17.00 SPIN DISTANS	11.45 JYMPA		
11.30 CIRKELFYS	16.45 COREFLEX	17.00 YOGA	17.30 CIRKELFYS	16.00 YOGA SOFT		
11.45 JYMPA	16.45 MULTIFYS SKIVSTÅNG	17.30 SKIVSTÅNG		16.30 SKIVSTÅNG INTERVALL		
16.30 SPIN SPURT	16.45 SPIN INTERVALL	18.30 NYHET! PILATES				
17.00 JYMPA	17.00 CIRKELGYM HIT					
17.00 CIRKELGYM	18.00 MULTIFYS					
17.15 BOX 70	18.00 SPIN DISTANS PULS					
17.45 SPIN INTERVALL	18.15 JÄMN V YINYOGA 75					
18.15 YINYOGA 75						

F&S Väster · Smidesgatan 2

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
11.30 CIRKELGYM	16.45 MULTIFYS	16.45 CIRKELGYM	10.00 SENIORKLUBB JYMPA STOL	11.30 OJÄMN V CIRKELGYM HIT	10.00 SPIN DISTANS	10.30 COREFLEX SOFT
17.00 SPIN SPURT/ DISTANS	16.45 SPIN DISTANS PULS	17.00 SKIVSTÅNG	10.00 CIRKELGYM SOFT	15.45 SPIN SPURT		16.00 JUNIORFYS
17.00 MULTIFYS SOFT	17.30 CIRKELGYM	18.15 CIRKELGYM	11.45 CIRKEL HIT 35			17.00 CIRKELGYM HIT
17.15 CIRKELGYM	18.00 SPIN DISTANS	18.00 SPIN INTERVALL PULS	16.45 SPIN DISTANS			17.15 JYMPA
18.45 SPIN SPURT	18.00 JYMPA	18.15 DANS FUSION	17.00 MULTIFYS			17.15 SPIN INTERVALL WATT
			17.45 CIRKELGYM HIT			
			18.15 YOGA			

F&S Söder · Stenbackevägen 20B

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
17.30 CIRKELGYM	17.00 CIRKELGYM HIT	17.30 CIRKELGYM HIT	18.00 CIRKELGYM	16.30 CIRKELGYM		

Pass i gymmet

Du hittar aktuellt schema på bokningssidan eller i Mitt Friskis-appen.

Träna ute

Du hittar aktuellt schema på bokningssidan eller i Mitt Friskis-appen.

Schemat gäller 31 augusti–3 januari

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.