SÖDER from v35 2026

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

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00 Cirkelfys soft	10.00 Mammapower	06.30 Spin intervall	10.30 Spin soft	10.30 Dans soft	09.45 Spin intervall puls	15.00 Multifys
11.30 Jympa	10.30 Coreflex soft	11.30 Skivstång	12.00 Power HIT	11.30 Coreflex		16.15 Yoga 6-12 år
17.00 Step	11.30 Spin distans	16.45 HYROX HIT	16.30 Spin spurt	16.00 Spin distans		17.30 Power HIT
17.00 Spin intervall	16.30 Coreflex	17.00 Skivstång soft	16.45 barntillåtet Multifys			18.30 Yoga
18.00 Coreflex soft	17.00 Spin distans	17.15 Spin soft interv	17.30 Familjefys			
18.15 Enkelspin	17.15 Jympa	18.00 HYROX HIT	19.15 Skivstång			
18.30 HYROX HIT	17.30 Power	18.00 Dans fusion				
19.15 Skivstång	18.30 Skivstång	18.30 Spin intervall				
	20.00 Yoga	19.15 Yinyoga				

NORR from v35 2026

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

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00 Jympa soft	06.30 Multifys skivstång	10.00 Dans soft	10.30 Cirkelgym soft	06.30 Skivstång	10.00 Yoga	15.30 v 45-51 Jympa barntillåtet
11.30 Cirkelgym HIT	10.30 Cirkelgym soft	11.30 Step basic	11.30 Coreflex	16.45 Coreflex	10.00 Skivstång	16.45 SkivstångIntervall
16.15 Multifys	11.30 Jympa	16.30 Multifys skivstång	16.30 Jympa barntillåtet			
17.15 Skivstång	17.15 Cirkelgym HIT	17.00 Yoga soft	17.30 Yoga			
18.30 Cirkelfys	18.00 Jympa soft	17.30 Jympa	17.45 Skivstång			
19.30 Yinyoga	17.30 Yoga	18.30 Coreflex soft	18.45 Step explode			
	19.00 Dans fusion	19.00 Yoga	19.00 Yinyoga			
		19.45 Skivstång				

FRÖSÖN from v35 2026

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

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00 Cirkelgym soft	17.30 Spin soft interv	10.00 Jympa soft	10.00 Coreflex soft	11.30 Spin intervall puls	10.00 Familjejympa	16.00 v38-48 Cirkelfys
11.15 Cirkelgym soft	18.00 Skivstång	11.30 Spin soft	11.30 Cirkelfys	16.00 gratis Jympa barntillåtet		17.30 Spin
11.30 Skivstång		17.00 Spin intervall	15.30 Träning vid cancer			
17.00 Jympa barntillåtet		18.00 Enkeljympa	17.30 Enkelcirkel			
17.30 Spin interv/dist		18.30 Cirkelgym	17.30 SkivstångIntervall			
18.00 Cirkelgym			18.30 Spin distans			
18.30 Yoga			19.00 Yoga			