

SCHEMA HÖSTEN 2025

F&S Öster · Hagmarksgatan 56

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
06.45 SPIN SOFT 45	10.00 CIRKELGYM SOFT	06.45 SPIN SPURT	10.00 DANS SOFT	06.45 SPIN DISTANS	09.00 SPIN DISTANS	09.30 IW INTER- VALL 45
10.00 JYMPA SOFT	10.30 SENIORKLUBB JYMPA STOL	09.30 SPIN SOFT	10.15 MULTIFYS SOFT	10.00 CIRKELGYM SOFT	09.00 MULTIFYS	10.00 CIRKELGYM SPIN
16.30 CIRKELGYM	11.30 SPIN DISTANS	09.30 JYMPA SOFT	11.30 CIRKELGYM	11.45 SPIN SPURT	09.00 IW SPURT	10.00 CIRKELGYM SPIN 90
16.45 COREFLEX SOFT	16.45 SPIN DISTANS	10.00 SENIORKLUBB CIRKEL	16.15 ENKELJYMPA	15.30 CIRKELGYM HIT	09.30 SKIVSTÅNG	10.00 MULTIFYS
16.45 DANS FUSION	16.45 JYMPA	16.30 ENKEL CIRKELGYM	16.45 MULTIFYS SKIVSTÅNG	16.30 IW INTER- VALL PULS	10.00 CIRKELGYM	11.00 DANS FUSION
16.45 SPIN SPURT	17.00 SKIVSTÅNG INTERVALL 70	16.45 JUNIORFYS	17.00 SPIN SPURT	16.45 DANS FUSION	10.15 SPIN WATT INTERVALL	15.00 FAMILJEFYS
17.00 IW SOFT 45	17.00 CIRKELGYM	16.45 MULTIFYS	17.00 IW INTERVALL PULS	16.45 SPIN DISTANS PULS	10.30 IW SOFT	16.00 SPIN DISTANS
18.00 IW SPURT	17.30 IW SPURT	16.45 SPIN INTERVALL PULS	17.00 CIRKELGYM	17.45 IW SOFT 45		16.45 SKIVSTÅNG INTERVALL
18.00 CIRKELFYS	18.00 STEP BASIC	17.00 IW DISTANS	17.45 JYMPA			17.00 IW INTER- VALL PULS
18.00 CIRKELGYM	18.00 SPIN INTER- VALL WATT	18.00 CIRKELGYM	18.15 SKIVSTÅNG			17.00 JYMPA
18.00 SPIN SPURT WATT	18.45 CIRKELFYS	18.00 SPIN DISTANS	18.15 SPIN GIRO WATT			17.15 SPIN INTERVALL WATT
18.00 STEP EXPLODE	19.15 SPIN DISTANS	18.00 SKIVSTÅNG SOFT	18.30 CIRKELGYM			18.00 CIRKELGYM 75
19.15 SPIN DISTANS		18.30 PASS I GYMMET				18.15 CIRKELFYS
19.15 HIT						

F&S Aspholmen · Adolfsbergsvägen 4

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
11.45 SPIN SPURT	11.30 SKIVSTÅNG	11.45 SPIN INTERVALL PULS	11.30 SKIVSTÅNG	06.00 HYROX HIT	09.00 SKIVSTÅNG	10.00 HYROX CIRKEL UTE
16.45 SPIN DISTANS	16.30 SPIN DISTANS	16.15 SPIN INTERVALL	17.00 YOGA 75	16.00 HYROX HIT	09.00 SPIN DISTANS	16.30 CIRKELGYM
17.00 CIRKELCYM HIT	16.45 CIRKELGYM SOFT	17.00 COREFLEX SOFT	17.00 IW SPURT	16.30 SPIN SPURT	10.00 RULLANDE CIRKELGYM	16.45 IW SOFT 45
17.00 COREFLEX	17.00 YINYOGA 75	17.00 CIRKELGYM	17.00 STEP EXPLODE	16.30 MULTIFYS	10.15 SPIN DISTANS	17.00 SPIN DISTANS
17.15 SKIVSTÅNG INTERVALL 70	17.00 IW SOFT 45	17.00 HYROX CIRKEL	17.00 SPIN INTERVALL PULS	17.00 CIRKELGYM HIT	10.15 FAMILJE- JYMPA	17.00 MULTIFYS
17.30 IW SPURT PULS	17.00 JYMPA	17.30 IW INTERVALL	17.00 CIRKELGYM HIT			18.00 IW INTERVALL PULS
18.00 SPIN SPURT	17.30 HYROX HIT	17.45 SPIN SPURT PULS	18.15 SPIN DISTANS			18.00 YINYOGA 75
18.15 YOGA ENERGY 75	17.45 SPIN SPURT	18.00 HYROX HIT	18.15 CIRKELFYS			
18.45 STEP BASIC	18.15 IW INTER- VALL PULS	18.15 DANS FUSION FLOW	18.30 CIRKELGYM			
19.00 CIRKELGYM	18.15 CIRKELGYM	18.15 MULTIFYS SKIVSTÅNG				
	18.30 HYROX CIRKEL					
	18.30 YOGA 75					

F&S City · Fredsgatan 25

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
08.30 YOGA SOFT	06.45 SPIN SPURT	10.00 CIRKELGYM SOFT	06.45 SPIN DISTANS	06.45 YOGA SOFT		15.30 COREFLEX/ COREFLEX MINIBAND
10.00 SENIORKLUBB CIRKEL	10.00 MULTIFYS SOFT	11.30 IW INTERVALL	09.30 SPIN DISTANS	10.00 SENIORKLUBB JYMPA STOL		17.00 YOGA 75
10.00 CIRKELGYM SOFT	10.00 CIRKELGYM SOFT	11.45 JYMPA	11.45 CIRKELFYS	11.30 CIRKELGYM		17.00 SPIN INTERVALL
11.45 JYMPA	11.30 CIRKELGYM	13.15 YINYOGA	16.30 CIRKELGYM	11.45 COREFLEX SOFT		
16.30 SPIN INTERVALL	16.00 PASS I GYMMET	15.15 SPIN SPURT	17.15 SPIN DISTANS	16.30 SPIN SPURT		
16.30 MULTIFYS SKIVSTÅNG	16.45 SKIVSTÅNG SOFT	16.30 COREFLEX	17.30 JYMPA	16.30 SKIVSTÅNG INTERVALL 70		
17.00 JYMPA	16.45 SPIN SPURT	16.45 SPIN DISTANS PULS	17.45 IW DISTANS			
17.30 IW DISTANS	17.15 CIRKELGYM HIT	17.00 SKIVSTÅNG	18.00 CIRKELGYM HIT			
17.30 CIRKELGYM	17.30 MULTIFYS	17.45 MULTIFYS	18.30 SPIN DISTANS PULS			
17.45 BOX 70	18.00 SPIN INTERVALL					
18.00 SPIN SPURT	18.00 YOGA 75/ YINYOGA 75					
18.45 SKIVSTÅNG						

F&S Väster · Smidesgatan 2

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
11.45 SPIN INTERVALL PULS	10.30 JYMPA SOFT	17.15 JYMPA	10.00 SENIORKLUBB JYMPA STOL	15.45 SPIN SPURT	09.30 PLAZA CROSS	09.30 SPIN SPURT/ DISTANS
17.00 SPIN SPURT/ DISTANS PULS 70	16.45 MULTIFYS	17.15 CIRKELGYM HIT	10.00 CIRKELGYM SOFT		10.00 JYMPA	14.15 SPIN INTER- VALL WATT
17.00 MULTIFYS SOFT	16.45 SPIN DISTANS	18.00 SPIN INTERVALL PULS	16.45 SPIN DISTANS		11.00 PASS I GYMMET	16.00 JUNIORFYS
17.15 CIRKELGYM	17.00 PASS I GYMMET		16.45 SKIVSTÅNG			17.15 CIRKELFYS
18.15 YOGA 75	17.30 CIRKELGYM		16.45 CIRKELGYM			17.30 CIRKELGYM HIT
18.45 SPIN SPURT	18.00 SKIVSTÅNG		18.00 MULTIFYS			
			18.00 SPIN DISTANS			
			18.15 CIRKELGYM HIT			

F&S Söder · Stenbackevägen 20B

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
17.30 CIRKELGYM	17.30 CIRKELGYM HIT	17.30 CIRKELGYM HIT		16.30 CIRKELGYM	11.00 CIRKELGYM	
18.30 PASS I GYMMET						

Träna ute

Du hittar aktuellt schema på bokningssidan eller i appen.

Schemat gäller 1 september – 4 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.