

KOLLA ALLTID AKTUELLT SCHEMA PÅ HEMSIDAN!

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Gym 05:30-21:00	Gym 05:30-21:00	Gym 05:30-21:00	Gym 05:30-21:00	Gym 05:30-19:00	Gym 08:45-16:00	Gym 09:45-20:00
07:00 Spin 45	06:00 Spin cykling 120 långdistans ute	11:30 Cirkelfys	07:00 Yoga	07:00 Spin 45	09:00 Yoga	10:00 Familjejympa
09:00 Cirkelfys soft	09:00 Jympa bas	16:00 Enkelspinning Kurs FUB	09:00 Cirkelfys soft	11:30 Spin 45	09:30 Spin var. pass	15:45 Cirkelfys
16:30 Jympa medel	10:30 Seniorklubben	16:45 Jympa bas	10:00 Mamma	12:00 Cirkelfys	09:45 Skivstång from 30 sept	16:00 Giro4 from 22 okt
16:30 Spin Intervall	11:30 Spin 45	16:45 Junior	11:30 Spin 45	16:30 Jympa medel	10:00 Jympa puls medel	17:00 Jympa soft
17:15 Skivstång	15:30 Spin soft	17:15 Spin 45	16:30 Jympa soft	17:00 Cirkelfys/HIT		17:45 Flex
17:30 Cross	16:00 Cirkelfys	17:30 Kvalitetspass	16:45 Spin 45			18:00 Jympa medel
17:30 Stavgång	17:00 Jympa intensiv 45	18:00 HIT	17:00 Core			18:00 Spin var. pass tom 15 okt
17:30 Jympa bas	17:15 Spin 45	18:00 Flex	17:30 Jympa medel			
18:00 Spin 55	17:30 Skivstång intervall	18:45 Spin 55	18:00 Skivstång step			
18:15 Intervall Flex	18:00 Jympa medel	19:00 Jympa medel	18:00 Spin 55			
18:30 Dans fusion	18:15 Spin intervall		18:45 Cirkelfys			
	18:45 Yoga energy					

alla våra
jympapass är
BARNTILLÅTNA
från 7 år

ALLKORT DAG
gäller på alla
pass före kl 15:00
alla dagar

I GYMMET
gäller check in
för dagkort före
kl 15:00

GRÖNA PASS
ÄR FRIPASS.
Endast
medlemskap
krävs

UTEPASSEN
samlas vid
Friskis
och är cirka
60 minuter

Du vet väl att du kan ha ditt
barn med dig, i insats eller
babysitter, i gymmet alla dagar
mellan 09-11.



Schemat är med reservation för ändringar.