



SCHEMA

GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
06.45 Jympa bas	10.00 Core soft	06.30 IW distans 45	06.45 Jympa bas	06.30 IW distans 45	09.00 Skivstång	10.45 Skivstång
06.45 Spin distans 45	10.30 Station/Cirkel Mamma	06.30 Spin distans 45	10.00 dans soft	06.45 Spin distans 45	09.30 Spin dist puls 75	11.00 IW distans
09.30 Cirkelgym soft	11.30 Spin distans	11.30 Jympa bas	10.30 Cirkelgym soft	07.00 Yoga	10.00 IW flow	11.00 Jympa medel
10.00 Jympa soft	17.00 Flex	12.00 Spin distans	11.30 Jympa bas	10.00 Jympa soft	10.00 Familj X	11.45 Familjefys X
10.45 Cirkelgym soft	17.00 Cirkelgym X	12.00 HIT 35	12.00 Skivstång	11.30 Cirkelgym	10.00 Juniorfys 1 X	15.00 Jympa medel
11.30 Jympa bas	17.00 Spin distans	16.30 Skivstång	17.00 Cirkelgym	12.00 Spin Intervall puls	11.00 Jympa medel	16.00 Skivstång
12.00 Spin int pyr puls	17.00 Power hour	16.45 Jympa bas	17.00 Enkeljympa	12.00 Jympa medel	11.00 Flex	16.30 IW intervall
12.00 Power hour	17.15 Jympa puls medel	16.45 IW intervall	17.00 Box 70	12.00 Skivstång	11.15 IW soft	16.30 Spin intervall puls
16.45 IW int 45	17.15 IW intro 15	17.00 Cirkelgym	17.15 Spin intervall	16.00 Jympa medel	11.00 Cirkelgym	17.00 Cirkelgym
16.45 Jympa medel	17.30 IW distans 45	17.45 Jympa medel	17.30 IW distans 45	16.15 Spin Intervall puls	15.00 Jympa bas/medel	17.00 Nyhet! Dans Crescendo
17.00 Cirkelgym GO	17.45 Spin Intervall	17.00 Spin distans	18.00 Jympa bas	16.30 Cirkelgym		17.30 Step
17.15 Core	18.00 Nyhet! Dans flow	17.30 Core	18.00 Core	16.45 Intervall flex		18.00 Jympa puls bas
17.30 Spin Flow puls	18.00 Cross M	17.45 IW soft	18.15 Skivstång	17.00 Dans fusion		18.00 Skivstång int 70
17.30 Skivstång	18.00 Box 70	18.00 Spin distans	18.30 Spin giro 90			18.30 Cirkelgym
17.45 Jympa bas	18.15 Jympa station bas	18.15 Dans fusion	18.30 IW distans			19.00 Jympa station medel 70
17.45 IW distans	18.15 Spin spurt	18.30 Cirkelgym X	19.00 Spin distans			19.15 Cirkelfys
18.15 Juniorfys 2 X	18.30 IW intervall	18.30 Power hour	19.00 Jympa soft			
18.15 Spin distans	18.30 Cirkelgym	18.45 Yoga	19.00 Jympa medel			
18.30 Cirkelgym	19.00 Skivstång Intervall 70	19.00 Spin intervall puls	19.15 Nyhet! Step explode			
18.30 Nyhet! Step explode	19.15 Jympa medel	19.15 Flex				
18.45 Jympa medel	19.15 Dans fusion	19.45 Jympa medel				
18.45 IW spurt						
19.00 Spin int puls						
19.15 Flex intervall						
19.30 Power hour						
19.45 Yoga						

Friskis&Svettis är en ideell förening och alla våra ledare och instruktörer leder sina pass och engagerar sig på sin fria tid. Därför är alla våra scheman och tider preliminära och kan komma att ändras. Våra scheman och öppettider kan också ändras i samband med storhelger eller om våra förutsättningar ändras. Föreningen kan aldrig lova att ett visst utbud ligger permanent, eller att schema med vissa ledare eller intensiteter ligger fast.

Pass som är märkta med ett: **X** upphör 13 maj.

Detta schema gäller fram till 13 maj med reservation för ändringar. För senast uppdaterat schema besök: www.karlstad.friskissvettis.se

Mer information finns på nästa sida.

Schema individuell träning

I vår utbud finns också Individuell instruktion, Tillgänglig tränare och TEMA-pass. Läs mer om det i vår utbudsbeskrivning och på vår hemsida.

Inspiration Med Tränare (IMT) i multihallen

På IMT är ni en grupp om ca 8 personer som tillsammans provar nya övningar, redskap och nya sätt att träna tillsammans med en tränare. Efter IMT har du fått med dig kunskap och inspiration för att kunna träna vidare på egen hand. Välkommen att bli inspirerad!

Gymintroduktion i multihallen

Ett tillfälle att få lärasiggrunderna i gymmet ihop med andra. Ni är en grupp på max 10 personer som guidas av en tränare. Ni får testa övningar och får ett program som ni kan använda till egen träning. Boka din gymintroduktion i receptionen!

Måndagar	17.00-18.30
Torsdagar (soft)	10.00-11.30

Passlängd

Alla pass är 55 minuter långa om inget annat anges här eller i beskrivningen av passet.

Sal

Vilken sal passet går i får du veta när du hämtar ut din biljett på plats. Du kan också hitta vilken sal passet går i på vår hemsida eller i appen.

Nya pass markeras med: "Nyhet!"

Utomhusträning

I vårt passutbud finns utomhuspass som utgår från Mariebergsskogen. Dessa är markerade med: **M**