



HÄNG PÅ!

FRÅN 8 JANUARI 2018

ÖPPETTIDER GYM

**Flexibelt gym för medlemmar
alla dagar kl 05-23.**

Öppettider reception och gym icke
medlemmar:

Måndag	06.00-21.30
Tisdag	06.00-21.30
Onsdag	06.00-21.30
Torsdag	06.00-21.30
Fredag	08.00-19.00
Lördag	08.30-16.00
Söndag	09.00-21.30

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
06.45-07.45 Yoga (utan skor) Campus	11.30-12.30 Core (utan skor) Campus	10.00-11.00 Jympa soft SA	11.30-12.15 Spin soft* S	06.45-07.45 Yoga energy* LA	09.00-10.00 Jympa medel SA	10.00-11.30 Spin Giro 4* (t o m v 16) S
10.00-11.00 Jympa soft SA	11.30-12.15 Spin* S	11.30-12.05 Power Hour (utan skor) Campus	12.15-12.45 Flex soft* LA	11.30-12.30 Skivstång* LA	10.00-11.00 Jympa familj + fri lek SA	16.30-17.30 Jympa medel SA
11.30-12.30 Skivstång* LA	17.00-18.00 Jympa medel SA	12.00-12.45 Jympa medel SA	11.30-12.30 Power Hour el Jympa medel (utan skor) Campus	11.30-12.30 IntervallFlex (utan skor) Campus	10.00-11.00 Spin* S	17.30-18.30 Dans fusion SA
16.30-17.30 Jympa medel SA	18.00-19.00 IntervallFlex SA	17.00-18.00 Core SA	17.10-18.10 Skivstång* LA	15.30-16.30 Jympa medel SA		17.30-18.45 SkivstångIntervall* LA
17.30-18.30 Familjefys 6-12 år* LA	18.00-19.00 Skivstång* LA	17.45-19.00 SkivstångIntervall* LA	17.30-18.30 Jympa bas SA			18.00-19.00 Spin* S
17.45-18.45 HIT* SA	18.00-19.00 Spin* S	18.00-19.00 Jympa enkel SA	17.45-18.45 Spin* S			18.45-19.45 Cirkelfys* SA
18.45-19.45 Jympa medel SA	19.15-20.15 Spin el Spin intervall* S	18.00-19.00 Spin intervall* S	18.20-19.20 Yoga* LA			19.00-20.15 Yoga energy* LA
18.45-19.45 Spin* S		19.00-20.15 JympaFlex SA	18.45-19.45 Cirkelfys* SA			
19.00-20.30 SkivstångSpin* LA + S		20.05-21.00 Jympa medel Ås	19.00-20.30 Spin Giro 4* (t o m v 16) S			
19.45-20.45 Core SA						

SA = Stora Arnljot, Frösön
LA = Lilla Arnljot, Frösön
S = Spinsal, Frösön
Ås = Jämtkrafthallen i Ås
Campus = Kampsportshallen

* Bokningsbart

Barn tillåtet 0-9 år

Gratis för ungdomar 10-20 år

Gratis för alla

Pulsbaserat spinpass

Stängningstiden anger det klockslag
du ska ha lämnat anläggningen.

Telefon: 063-10 87 70 Webb: www.friskisvettis.se/ostersund

Med reservation för ändringar.