



# VI SES!

11 SEPT–17 DEC 2017

## ÖPPETTIDER GYM

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

Öppettider reception och gym icke  
medlemmar:

<b>Måndag</b>	06.00–21.30
<b>Tisdag</b>	06.00–21.30
<b>Onsdag</b>	06.00–21.30
<b>Torsdag</b>	06.00–21.30
<b>Fredag</b>	08.00–19.00
<b>Lördag</b>	08.30–18.00
<b>Söndag</b>	09.00–21.30

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
06.45–07.45 <b>Yoga</b> (utan skor) Campus	11.30–12.30 <b>Core</b> (utan skor) Campus	10.00–11.00 <b>Jympa soft</b> SA	11.30–12.15 <b>Spin soft*</b> S	06.45–07.45 <b>Yoga energy*</b> LA	09.00–10.00 <b>Jympa medel</b> SA	10.00–11.30 <b>Spin*</b> (v 37–44) S
10.00–11.00 <b>Jympa soft</b> SA	11.30–12.15 <b>Spin*</b> S	11.30–12.05 <b>Power Hour</b> (utan skor) Campus	12.15–12.45 <b>Flex soft*</b> LA	11.30–12.30 <b>Skivstång*</b> LA	10.00–11.00 <b>Jympa familj + fri lek</b> SA	10.00–11.30 <b>Giro 4*</b> (fr o m v 45) S
11.30–12.30 <b>Jympa Flow Ride</b> (utan skor) Campus	17.00–17.45 <b>Yoga 6–12 år</b> LA	11.30–12.30 <b>Skivstång*</b> LA	11.30–12.30 <b>Power Hour</b> (utan skor) Campus	11.30–12.30 <b>IntervallFlex</b> (utan skor) Campus	10.00–11.00 <b>Spin*</b> S	16.30–17.30 <b>Jympa medel</b> SA
11.30–12.30 <b>Skivstång*</b> LA	17.00–18.00 <b>Jympa medel</b> SA	12.00–12.45 <b>Jympa medel</b> SA	17.10–18.10 <b>Skivstång*</b> LA	15.30–16.30 <b>Jympa medel</b> SA		17.30–18.30 <b>Dans fusion</b>
16.30–17.30 <b>Jympa medel</b> SA	18.00–19.00 <b>IntervallFlex</b> SA	17.00–18.00 <b>Core</b> SA	17.30–18.30 <b>Jympa medel</b> SA	16.30–17.30 <b>Familjefys 6–12 år*</b> SA		17.30–18.45 <b>SkivstångIntervall*</b> LA
17.30–18.30 <b>Familjefys 6–12 år*</b> LA	18.00–19.00 <b>Skivstång*</b> LA	17.45–19.00 <b>SkivstångIntervall*</b> LA	17.45–18.45 <b>Spin*</b> S			18.00–19.20 <b>Spin*</b> S
17.45–18.45 <b>HIT*</b> SA	18.00–19.00 <b>Spin*</b> S	18.00–19.00 <b>Jympa enkel</b> SA	18.20–19.20 <b>Yoga*</b> LA			18.45–19.45 <b>Cirkelfys*</b> SA
18.30–19.30 <b>Cross bas</b> (t o m v 40) Ute	19.00–20.00 <b>Jympa bas</b> SA	18.00–19.00 <b>Spin intervall*</b> S	18.30–19.30 <b>Cross bas el JoggaYoga</b> (t o m v 40) Ute			19.00–20.15 <b>Yoga energy*</b> (fr o m v 42) LA
18.45–19.45 <b>Jympa medel</b> SA		19.00–20.15 <b>JympaFlex</b> SA	18.45–19.45 <b>Cirkelfys*</b> SA			
18.45–19.45 <b>Spin*</b> S		19.15–20.30 <b>Yoga energy*</b> LA	19.00–20.30 <b>Spin*</b> (v 37–44) S			
19.00–20.30 <b>SkivstångSpin*</b> LA + S		20.05–21.00 <b>Jympa medel</b> Ås	19.00–20.30 <b>Giro 4*</b> (fr o m v 45) S			
19.45–20.15 <b>Flex*</b> LA			19.30–20.15 <b>Kettlebell Strong*</b> (fr o m v 42) LA			
19.45–20.45 <b>Core</b> SA						

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

\* Bokningsbart

Barn tillåtet 0–9 år

Gratis för ungdomar

Gratis för alla

Pulsbaserat spinpass

Stängningstiden anger det klockslag  
du ska ha lämnat anläggningen.

Telefon: 063-10 87 70 Webb: [www.friskisvettis.se/ostersund](http://www.friskisvettis.se/ostersund)

Med reservation för ändringar.