



# Träningschema och öppettider

## 27 augusti-16 december 2018

# friskis



Våra lokaler är utrustade med hjärtstartare

Passen är 55 min (i gymmet 60 minuter) om inget annat anges.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<b>09:00</b> Core Soft BT Therese H <b>11:45</b> Jympa Medel 45 B Emelie W <b>11:45</b> Spin distans 45* Elenor R <b>16:30</b> IntervallFlex Erika P <b>16:30</b> Spin distans* Tina A <b>17:30</b> Jympa Bas Puls B Marianne G/Caroline B <b>17:35</b> Spin distans* Stefan W <b>18:30</b> Jympa Medel B Matilda B <b>18:40</b> Spin Intervall*/ Spin Giro* Johan Sv <b>19:30</b> Yoga Pia B-S  <b>I GYMMET:</b> <b>12:00</b> Skivstång Maxa* Katja F <b>19:00</b> IMT* Olika ledare  <b>XXX Soft</b> = Dessa pass gäller softkort  * = Bokningsbara pass	<b>10:00</b> Jympa Bas 45/ Jympa Soft BirgittaF/ErikaP <b>11:45</b> Skivstång 45 BT Sofia S <b>16:10</b> HIT 35* Sofia S <b>16:45</b> Jympa Medel B Anna H <b>17:00</b> Spin Soft* Ann-Therese N <b>17:45</b> Jympa Soft B Renée C <b>18:05</b> Spin Intervall* David E <b>18:45</b> NYHET! Step explode B Gabriella M/Emma M/ Bella/Erika P <b>19:10</b> Spin Intervall Stege* Emma L <b>19:45</b> Cirkelfys* Olika ledare  <b>I GYMMET:</b> <b>19:30</b> Instruktion* Fredrik L	<b>10:00</b> Cirkelfys Soft* Karin H <b>11:45</b> Power Hour 40* B Maria G-S/Lisa S <b>11:45</b> Spin Spurt 45* Karin H <b>16:00</b> Cirkelfys* Thomas W <b>17:00</b> Spin Spurt* Anna H <b>17:00</b> Core 45 Therese H B <b>17:45</b> NYHET! Dans Crescendo 45/Dans Fusion 45 Marianne G/Emma M <b>18:05</b> Spin distans* Susanne L <b>18:30</b> Jympa Medel B Gabriella M <b>19:10</b> Spin distans*/ Spin Giro* Jenny J <b>19:30</b> Skivstång* Ninni L  <b>Vid gruvan t.o.m. vecka 40:</b> <b>18:00</b> Cross 75 minuter Maria B/Anders F  <b>I GYMMET:</b> <b>18:00</b> Udda veckor Instruktion* Katja F <b>18:00</b> Instruktion* Maria O	<b>10:00</b> Jympa Soft Erika P <b>11:45</b> HIT 35* Sofia S <b>11:45</b> Spin Soft 45* Johan Sv <b>16:15</b> Jympa Bas Puls B Caroline B/Marianne G <b>17:00</b> Spin distans* Maria S <b>17:15</b> Power Hour* Maria G-S/Lisa S <b>18:05</b> Spin Spurt 45*/ Spin distans 45* Ninni L/Ellinor W <b>18:15</b> Cirkelfys*/HIT* Olika ledare <b>19:10</b> Spin distans* Fredrik L <b>19:15</b> Jympa Medel B Johanna M  <b>Svärdjö t.o.m. vecka 49:</b> <b>19:00</b> Jympa Bas Puls B Helena B  <b>I GYMMET:</b> <b>19:30</b> Instruktion* Anders B	<b>06:45</b> Core 45 Maria G-S <b>06:45</b> Spin distans 45* Ellinor W/Susanne L <b>11:15</b> Jympa Medel 45 B Theresa G <b>12:05</b> Cirkelfys 45* Emma F <b>16:00</b> SkivstångIntervall 75* Anna H <b>16:45</b> Spin distans* Susanne L/Jenny J <b>17:15</b> Jympa Medel B Irene I  <b>I GYMMET:</b> <b>12:00</b> Tema KB 45 minuter* Katja F <b>13:30</b> Instruktion* Eva W <b>16:00</b> Cardio Mix* Karin H	<b>09:00</b> Yoga Soft Eva S <b>10:00</b> Jympa Mix B Olika ledare <b>10:00</b> Spin Mix* Olika ledare <b>11:00</b> Cirkelfys* Olika ledare <b>15:00</b> Spin Mix* Start vecka 44 Olika ledare  <b>B =</b> Barntillåtet pass. Barn mellan 6-12 år tränar under ansvar av målsman. Giltigt medlemskap (150 kr/år) gäller för ditt barn. På spinningen gäller en minimilängd av 145 cm  <b>BT=</b> Babytillåtet är för barn som inte börjat ta sig runt på egen hand.	<b>10:15</b> Familjympa Johan St <b>11:00</b> Jympa Medel B Therese H <b>11:00</b> Spin Mix* Olika ledare <b>15:00</b> Enkeljympa "Enkelteamet" <b>16:00</b> Familjefys (Från 6 år med vuxen) Theresa G <b>17:00</b> Skivstång* Ninni L/Maria G-S <b>18:00</b> Spin Interv./Spurt 45* Ninni L/Maria G-S <b>18:15</b> Jympa Station 75 Irene I  <b>Svärdjö t.o.m. vecka 49:</b> <b>19:00</b> Jympa Mix B Olika ledare  <b>I GYMMET:</b> <b>20:00</b> Instruktion* Monire B  Med reservation för ändringar.

Boka pass via vår app eller hemsidan [www.friskissvettis.se/falun](http://www.friskissvettis.se/falun).

Ändringar kan förekomma, håll koll på appen eller hemsidan.

Giltigt träningskort gäller för att kunna boka pass.

Boknings- och avbokningsregler: Se hemsidan.

Incheckning och biljetthämtning till bokad pass

senast 10 minuter före start.

### Öppettider gymmet

Måndag _____	05.30-21.30	Fredag _____	05.30-19.00
Tisdag _____	05.30-21.30	Lördag _____	09.00-17.00
Onsdag _____	05.30-21.30	Söndag _____	09.30-21.00
Torsdag _____	05.30-21.30		

Dusch, omklädning gäller före utsatt stängningstid!

### Barnvänliga träningstider!

Träna tillsammans på våra barntillåtna pass eller vistas på avsedda platser i vår barnvänliga lokal. Du som förälder ansvarar för ditt barn, vi står för utrymmet. Spela spel eller rita och pyssla i barnhörnan vid cafeterian.

**OBS! Barn tillåts ej att vistas i gymmet.**

[www.friskissvettis.se/falun](http://www.friskissvettis.se/falun)