



Träningschema och öppettider

8 januari–10 juni 2018

friskis



Våra lokaler är utrustade med hjärtstartare

Passen är 55 min om inget annat anges

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<p>10:00 Jympa Soft/ Jympa Bas B Erika P/ Birgitta F</p> <p>11:45 Jympa Medel 45 B Cecilia O/ Erika P</p> <p>11:45 Spin 45* Elenor R</p> <p>16:15 Jympa Medel Anna H B</p> <p>17:00 Spin 55* Stefan W</p> <p>17:15 Power Hour* Maria G-S</p> <p>18:05 Spin Intervall Stege* Emma L</p> <p>18:15 Jympa Bas Emelie W B</p> <p>19:10 Spin Giro*/ Spin Intervall* Johan Sv</p> <p>19:15 Jympa Medel B Matilda B</p> <p>20:15 Yoga Pia B-S</p>	<p>10:00 Yoga Soft Eva S</p> <p>11:45 Jympa Bas 45 B Emelie W</p> <p>11:45 Spin Intervall 45* David E</p> <p>16:15 HIT* Sofia S</p> <p>16:30 Spin Spurt* Anna H</p> <p>17:15 Intervallflex Erika P</p> <p>17:35 Spin Soft* Ann-Therese N</p> <p>18:15 Jympa Medel B Catrine S</p> <p>18:40 Spin 55* Maria S</p> <p>19:15 Skivstång* Ninni L</p> <p>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</p>	<p>06:45 Spin 45* Janet O</p> <p>10:00 Cirkelfys Soft Sofia S</p> <p>11:45 Skivstång 45 BT Anna H</p> <p>16:15 Cirkelfys* Olika ledare</p> <p>16:30 Spin 55* Jenny J</p> <p>17:15 Jympa Soft Renée C</p> <p>17:35 Spin 55* Tina A</p> <p>18:00 Cross vid gruvan 75 minuter. <i>Från 11 april.</i> Maria B/Anders F</p> <p>18:15 Dans Fusion Emma M</p> <p>18:40 Spin Intervall* Max B</p> <p>19:15 Jympa Medel B Gabriella M</p> <p>20:15 Cirkelfys/Box* Olika ledare</p> <p>* = Bokbara pass.</p> <p>** BT= Babytillåtet är för barn som inte börjat ta sig runt på egen hand.</p>	<p>10:00 Jympa Soft Erika P</p> <p>11:45 PowerHour 40*/ Skivstång 45* Maria G-S/Sofia S</p> <p>11:45 Spin Soft 45* Johan Sv</p> <p>16:15 Jympa Bas Puls B Caroline B</p> <p>17:00 Spin 55* Stine A</p> <p>17:15 Core 45 Therese H/Renée C</p> <p>18:00 Jympa Medel Irene I</p> <p>18:05 Spin Spurt* Ninni L</p> <p>19:00 Cirkelfys* Olika ledare</p> <p>19:10 Spin 55* Fredrik L</p> <p>20:00 Yoga Eva S</p> <p>19:00 Jympa Bas Lotta J B</p> <p>NYHET-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.</p>	<p>06:45 Core 45 Maria G-S</p> <p>06:45 Spin 45* Ellinor W / Susanne L</p> <p>11:15 Jympa Medel 45 B Erika P/Theresa G</p> <p>12:05 Cirkelfys* 45 Emma F</p> <p>11:45 Spin 45* Janet O/ Emma L <i>t.o.m. v. 17</i></p> <p>16:00 Skivstångintervall* Anna H</p> <p>16:45 Spin 55* Susanne L/Jenny J</p> <p>17:15 Jympa Medel/ Cirkelfys* B Therese H/Olika ledare</p>	<p>10:00 Jympa Medel B Olika ledare</p> <p>10:00 Spin Mix* Olika ledare</p> <p>11:00 Cirkelfys* Olika ledare</p> <p>15:00 Spin Mix* Olika ledare <i>t.o.m. v. 12</i></p> <p>XXX Soft = Dessa pass gäller softkort</p> <p>Med reservation för ändringar.</p>	<p>10:15 Familjejympa Johan St/Marianne G <i>t.o.m. v. 16</i></p> <p>11:00 Jympa Mix B Johanna M, Catrine S Gabriella M, Caroline B</p> <p>11:00 Spin Mix* Olika ledare</p> <p>15:00 Enkeljympa Kerstin, Kicki, Mimmi, Lena, Sandra</p> <p>16:00 Familjefys Theresa G <i>t.o.m. v. 12</i></p> <p>17:00 Skivstång* Ninni L/Maria G-S</p> <p>18:00 Spin Interv./Spurt 45* Ninni L/Maria G-S</p> <p>18:10 Jympa Station Irene I</p> <p>19:30 Yoga Karolina G <i>Svärdsjö:</i></p> <p>19:00 Jympa Mix Birgitta F/Sussie Z/ Olika ledare B</p>

DET HÄR HÄNDER I GYMMET

Måndag

12.00–12.45 Kettlebell Strong Katja F*
(ojämna veckor)

16.00–17.00 Instruktion Emma K

16.30–17.30 Cardio mix Karin H

Tisdag

19.30–20.30 Instruktion Fredrik L*

Onsdag

12.00–13.00 Instruktion Katja F (jämna v)

17.00–18.00 Tema/smallgroup/IMT
Katja F, Emma A (ojämna v)

18.00–19.00 Instruktion Katja F (ojämna v)

19.00–20.00 Tillgänglig tränande tränare på plats

Torsdag

10.30–11.30 Instruktion Eva W

18.30–19.30 Small group Linus S*

18.30–19.30 Instruktion Johan K

20.00–21.00 Instruktion Monire B

*Start vecka 3

Tider och bokning för dessa pass sker via appen, hemsidan eller på plats i receptionen!

Boka pass via vår app eller hemsidan www.friskissvettis.se/falun.

Ändringar kan förekomma, håll koll på appen eller hemsidan.

Giltigt träningskort gäller för att kunna boka pass.

Bokningsregler: Bokning tidigast tre dagar i förväg.

Incheckning och biljetthämtning till bokat pass senast 10 minuter före start.

Avbokning sker senast tre timmar innan passtart.

Öppettider gymmet

Måndag _____ 05.30–21.30

Tisdag _____ 05.30–21.30

Onsdag _____ 05.30–21.30

Torsdag _____ 05.30–21.30

Fredag _____ 05.30–19.00

Lördag _____ 09.00–17.00

Söndag _____ 09.30–21.00

Dusch, omklädning gäller före utsatt stängningstid!

Friskis&Svettis Falun, Slaggatan 21, 791 70 Falun. Telefon 023-170 11
www.friskissvettis.se/falun