



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

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.

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

Söndag
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