

TRÄNINGSSCHEMA VT 2024

Terminen startar måndag 15/1.

	Träningsform	Ledare	Tid	Lokal
Måndag	Spin intervall	Christian	17.00-18.00	IHS
	Jympa*	Eivor	18.00-19.00	DH
	Yoga55	Emelie	18.15-19.15	IHF
	Gymträning		18.00-22.00	HG
Tisdag	Dans fusion*	Emma	17.45-18.45	IHF
	Gästpass: Tabata** jämn vecka	Sofia	19.00-20.00	IHF
	Skivstång intervall** udda vecka	Lena	19.00-20.15	IHF
Onsdag	Jympa*	Edyta	18.00-19.00	DH
	Coreflex soft	Anetth	17.30-18.30	IHF
	Gymträning		18.00-22.00	HG
	Gästpass: Tabata**	Pamela/Jonas	18.45-19.45	IHF
Torsdag	Yoga energy85	Petra	16.30-18.00	IHF
	Jympa enkel v.5-15 (ej v.8)	Camilla	17.00-18.00	ES
	Dans explode*	Isabell	18.00-19.00	IHF
	Multifys**	Diosmar	18.30-19.30	DH
Fredag	Spin distans	Christian	17.00-18.00	IHS
Söndag	Yoga75	Anetth	9.15-10.30	IHF
	Multifys**	Pamela	17.30-18.30	IHF
	Gymträning		18.00-22.00	HG

*Barntillåtet pass i vuxens sällskap från 7 år

**Öppet för Holje Gyms medlemmar att delta

Hos oss kan du träna barntillåtna pass utan redskap från 7 år och uppåt i målsmans eller annan vuxens sällskap.

Hos oss kan du som är fyllda 13 år träna alla pass och även de med redskap. Det innebär Multifys, Skivstång Intervall, Spin distans och Spin intervall mfl.

Vid besök på Holje Gym måste du komma innan kl 20 och uppvisa giltigt terminskort och medlemskort för att bli insläppt.

IHF = Idrottshallen, Friskis sal · **IHS** = Idrottshallen spinning ·

DH = Dannfältshallen · **ES** = Ekerydsskolan · **HG** = Holje gym/Motionshallen



friskis



Kom som du är – Gå hem med ett leende!

Bokning gäller på alla pass i Idrottshallen och på spinning. Övriga pass ingen bokning.

Bokningssystem. Sköts av Bokamera och bokning kan ske via deras app eller på deras hemsida olofstromfriskis.bokamera.se / Du når även sidan via www.friskissvettis.se/olofstrom

Tänk på att avboka din plats ifall du får förhinder av respekt för andra. 5 min innan passets start släpps alla platser till drop in! Var på plats i tid! För mer bokningsregler se hemsida, fb eller instagram.

Vi är en kontantfri förening. Medlemskort, terminskort, 10-kort betalas via Swish eller bankgiro, engångsbetalning endast med Swish. Friskvårdsapp och friskvårdskuponger löses in hos värdarna, vid behov av komplettering görs detta också med Swish eller bankgiro.

Medlemskort gäller per kalenderår (jan-dec) och terminskortet gäller för vår- respektive höstterminen. Du tränar obegränsat på vilka pass du vill.

Swishnummer 123 653 80 52
Bankgiro 122-1126

Hjärtligt välkomna!

För mer info om våra pass, priser eller åldersgränser m m
besök www.friskissvettis.se/olofstrom