



FRISKISHUSET OCH SIMONSLAND våren 2020

gäller fr.o.m 13/1 2020

FRISKISHUSET

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 - 16.00	Söndag 11.00 - 21.00
06.30 Spin distans Spinningsalen	06.30 Modus Lilla salen	06.30 IW distans Indoor walkingsalen	07.30 Yoga** Lilla salen	06.30 Spin distans Spinningsalen	09.30 IWCirkelgym Indoor walking/Cirkelgymmet	11.15 Indoor walking Indoor walkingsalen
09.00 Cirkelfys soft Stora salen	10.00 Jympa soft Stora salen	09.30 Jympa soft special Stora salen	09.00 Cirkelfys soft Stora salen	10.00 Coreflex soft <i>nyhet!</i> Stora salen	09.45 Power hour Lilla salen	16.00 Cirkelfys Stora salen
10.00 Cirkelgym soft Cirkelgymmet	10.00 Rodd soft Lilla salen	10.00 Cirkelgym soft Cirkelgymmet	10.00 Cirkelgym förälder Cirkelgymmet	12.00 Cirkelgym Cirkelgymmet	10.00 Familiejympa Stora salen	16.00 Step* Lilla salen
10.30 Cirkelfys förälder Lilla salen	10.00 Cirkelgym soft Cirkelgymmet	10.00 Spin soft Spinningsalen	10.00 Jympa soft Stora salen	12.00 Spin distans Spinningsalen	11.15 Coreflex soft <i>nyhet!</i> Lilla salen	16.30 Cirkelgym Cirkelgymmet
12.00 Cirkelgym HIT Cirkelgymmet	12.00 HIT Gymboxen	12.00 Cirkelgym Cirkelgymmet	12.00 Cirkelfys Stora salen	16.15 IW intervall Indoor walkingsalen		16.30 Yoga Lugna salen
12.00 Rodd Lilla salen	16.45 Cirkelgym Cirkelgymmet	17.00 Jympa puls medel Stora salen	17.00 Cirkelgym Cirkelgymmet	16.30 Jympa bas Lilla salen		17.00 Jympa duo (bas&medel) Stora salen
16.30 Power hour Lilla salen	17.00 Modus Gymboxen	17.00 Enkeljympa Lilla salen	17.00 IW distans puls Indoor walkingsalen	16.30 SkivstångIntervall Stora salen		17.00 Coreflex <i>nyhet!</i> Lilla salen
16.30 Cirkelgym Cirkelgymmet	17.00 Dans soft <i>nyhet!</i> Lilla salen	17.00 Cirkelgym Cirkelgymmet	17.15 Spin distans Spinningsalen	17.00 Spin distans puls Spinningsalen		17.00 Spin soft Spinningsalen
17.00 IWCirkelgym Indoor walking/Cirkelgymmet	17.00 Skivstång Stora salen	17.15 Spin soft Spinningsalen	17.15 HIT Gymboxen	17.15 Cirkelgym HIT Cirkelgymmet		17.45 IW intervall Indoor walkingsalen
17.00 Jympa station medel Stora salen	17.15 Spin distans Spinningsalen	17.30 IWCirkelgym Indoor walking/Cirkelgymmet	17.15 Jympa medel Lilla salen			18.00 Dans explode* <i>nyhet!</i> Lilla salen
17.15 Spin intervall Spinningsalen	17.45 IW distans Indoor walkingsalen	17.45 Yoga energy Lugna salen	17.30 Familiefys Stora salen			18.00 SkivstångIntervall Stora salen
17.15 Yoga* Lugna salen	18.00 Coreflex soft* <i>nyhet!</i> Lilla salen	18.00 Löpning distans Kransmossen	18.00 IW intervall Indoor walkingsalen			18.15 Spin distans Spinningsalen
17.30 Coreflex <i>nyhet!</i> Lilla salen	18.00 Jympa duo (medel&intensiv) Stora salen	18.00 Coreflex soft <i>nyhet!</i> Lilla salen	18.15 Spin intervall Spinningsalen			
17.45 IW soft Indoor walkingsalen	18.00 Cirkelgym soft Cirkelgymmet	18.00 Dans flow Stora salen	18.15 Step explode Lilla salen			
18.15 Jympa bas Stora salen	18.15 Spin soft Spinningsalen	18.15 IW distans puls Indoor walkingsalen	18.30 Modus Stora salen			
18.15 Spin distans puls Spinningsalen	18.30 HIT Gymboxen	18.15 Spin intervall Spinningsalen	19.15 Box Lilla salen			
18.30 Step Lilla salen	18.45 IW intervall Indoor walkingsalen	18.30 HIT* Gymboxen	20.00 Yoga soft Lugna salen			
18.45 Rodd Lugna salen	19.00 Box Lilla salen	19.00 Jympa station medel Stora salen				
19.00 Cirkelgym Cirkelgymmet	19.15 Cirkelgym HIT Cirkelgymmet	19.00 Power hour Lilla salen				
19.15 IntervallFlex Stora salen		19.15 Cirkelgym Cirkelgymmet				

Pass inom streckad linje ingår i dagkorten.

BOKA PASS
Pass blir tillgängliga för bokning 3 dygn innan och fram till 45 min innan passtart. En bokad plats hämtas tidigast 45 min innan, och senast 10 min innan passet, därefter släpps din plats som drop-in. Du kan som mest ha 2 bokningar. Till varje pass finns 1 drop-in-plats som inte går att boka i förväg.

Står du som reserv får du ett mejl senast 2 timmar innan passtart om du fått en ordinarie plats.

AVBOKA PASS
Behöver du avboka din plats gör du det senast 2 timmar innan passtart via webbningen eller appen. Därefter låses avbokningsfunktionen och du kan heller inte kan avboka dig via receptionen. En icke avbokad plats resulterar i en varning. Efter 3 varningar spärras ditt kort och kan aktiveras igen för 100 kr.



* varannan vecka
** t.o.m vecka 12
*** t.o.m vecka 10

SIMONSLAND

Måndag 05.00-21.00	Tisdag 05.00-21.00	Onsdag 05.00-21.00	Torsdag 05.00-21.00	Fredag 05.00-19.00	Lördag 05.00-16.00	Söndag 05.00-20.00
09.00 Plaza soft Plaza	06.15 HIT Plaza	06.45 Spin distans Spin/IW-salen	06.15 Plaza styrka Plaza	06.15 IW distans Spin/IW-salen	10.00 Plaza styrka Plaza	10.00 Spin giro*** Spin/IW-salen
12.00 Cardio mix Plaza	12.00 Plaza cross Plaza	12.00 Plaza cross Plaza	10.00 Plaza soft Plaza	11.30 Plaza cross Plaza		17.30 Yoga Studion
14.30 Plaza soft Plaza	16.30 Spin distans Spin/IW-salen	17.15 Cardio mix Plaza	12.00 Plaza styrka Plaza	15.30 HIT Plaza		18.00 Spin distans Spin/IW-salen
16.30 Plaza styrka Plaza	17.30 Cirkelfys Plaza	17.30 IW spurt Spin/IW-salen	16.15 Coreflex soft <i>nyhet!</i> Studion			
17.30 Spin distans Spin/IW-salen	18.15 Spin intervall watt Spin/IW-salen	18.30 Plaza styrka Plaza	17.00 Spin distans Spin/IW-salen			
18.00 Plaza cross Plaza	19.00 Plaza cross Plaza	18.45 Yoga Studion	18.00 Plaza styrka Plaza			
18.30 IW intervall Spin/IW-salen			18.30 Spin intv. watt/giro Spin/IW-salen			
18.30 Power hour Studion			19.15 Cirkelfys Plaza			

Observera att detta är ett grundschema. Friskis&Svettis förbehåller sig rätten att ändra i schemat. Pass kan läggas till eller tas bort.

friskis