Höstterminen 2019

Dag	Pass	Ledare	Boka pass	Öppettider i receptionen
Måndag				
09.00	Cirkelgym 70	Thomas	X	15.00-20.00
17.00	Cirkelgym 70	Thomas	X	
17.45	Spin Soft	Helene/Helene	X	
18.00	Intervall/Flex	Emma		
18.30	Skivstång	Anna	X	
19.00	Spin Intervall	Elaine	X	
Tisdag				
17.00	Bas/Puls	Lise		15.00-19.00
17.15	Skivstång/ intervall	Lina	X	
17.30	Spin 60	Ulf	X	
18.00	Cirkelgym	Krister	X	
18.00	Step Explode	Ida		
Onsdag				
17.30	Bas	Susanna		15.00-19.00
17.30	Spin 60	Lina O	X	
18.00	Cirkelfys	Henry	X	
Torsdag				
17.00	Spin 45	Lina D	X	15.00-20.00
18.00	Skivstång	Ida	X	
18.00	Cirkelgym HIT	Jörgen	X	
19.00	Flex Soft	Sofi		
Fredag				08.00-12.00
17.00	Omväxlande	Enligt schema		16.30-18.30
17.00	Spin Omväxlande	Enligt Schema	X	
Söndag				
17.00	Familjefys 190915-191117	Sofi & Emma		17.30-20.00
18.00	Jympa Soft	Katrin		
18.00	Spin 55	Helene / Helene	X	
19.00	Modus	Annika		

Med tagg kan du träna i gymmet:
Måndag-torsdag
05.00-24.00
Fredag-lördag
05.00-20.00
Söndag
05.00-24.00

För dig med gymdagkort gäller:
Måndag-söndag
05.00-15.00

Friskis&Svettis
Långgatan 16
341 32 Ljungby

Tel: 0372-814 56
www.friskissvettis.se/ljungby

HEALTH & WELLNESS
BY JENSEN



Hos mig kommer du kunna boka in följande:

Mamma-barn träning
Personlig träning
Gratis Lunchträning fredagar 12:10-12:40

Information och priser:

Mamma-barn träning

Fokus att stärka upp kroppen efter graviditeten. Där du alltid utgår efter din förmåga och lyssnar på din kropp.

Pris: *600kr (300kr som friskis medlem)*
Begränsat antal platser!

Nybörjargrupp:
Riktar sig till dig som vill komma igång med träningen efter graviditeten medan bebis/barn fortfarande ligger stilla.

Plats: *Friskis och Svettis*
Tid: *Tisdagar, 10:00-11:00*

Start: *1/10*
Slut: *10/12 (ingen träning v44)*

Fortsättningsgrupp:
Riktar sig till dig som vill fortsätta träna tillsammans med bebis/barn efter att ha gått nybörjargruppen.
Riktar sig även till dig som vill komma igång med träningen efter

Plats: *Ljungby Taekwon-do*
Tid: *Torsdagar, 10:00-11:00*

Start: *3/10*
Slut: *12/12 (ingen träning v44)*

Personlig Träning

1h - 500kr
3h - 1455kr
10h - 4500kr
20h - 8500kr
30h - 12 000kr

Som medlem på friskis har du 20% rabatt på dessa tjänster

För bokningar, frågor eller funderingar:

healthandwellnessbyjensen@hotmail.com
070 699 49 24

Sandra Jensen