

Namn

E-post

Mobilnummer

Varför trivs du på Friskis?

TRÄNINGSPASS

Träningspasset signeras av tränaren med initialer och datum.

Vinn 3st träningspass med Personlig Tränare!

Berätta varför du trivs på Friskis. Lämnas komplett ifyllt i reception senast 15/3

Soft

Spinning

F.O.C
(Strongest, Cirkel,
Senior)

Jympa
(bas, medel, intensiv,
vatten)

Cirkelgym

Skivstång

BOX el. Senior
(Jympa senior/bas,
F.O.C Senior)

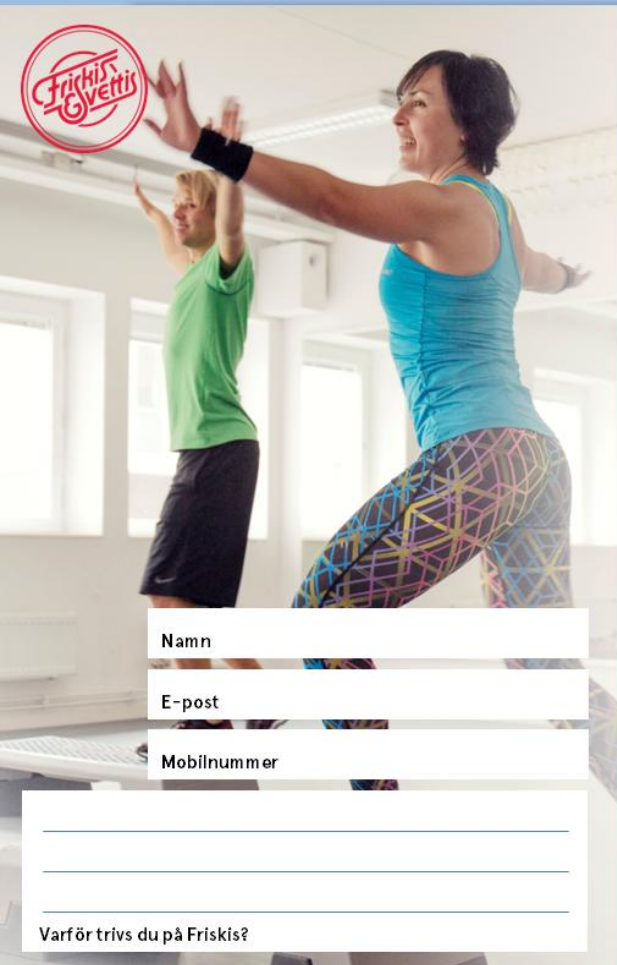
Yoga

Gym
(Individuell Instruktion,
PT, Pass i gymmet)

Utträningel Koreografi
(Dans, Aerobic, Step)

CoreFlex

Funktionell träning
(Cirkelfys, HIT,
PowerHour)



Namn

E-post

Mobilnummer

Varför trivs du på Friskis?

TRÄNINGSPASS

Träningspasset signeras av tränaren med initialer och datum.

Vinn 3st träningspass med Personlig Tränare!

Berätta varför du trivs på Friskis. Lämnas komplett ifyllt i reception senast 15/3

Soft

Spinning

F.O.C
(Strongest, Cirkel,
Senior)

Jympa
(bas, medel, intensiv,
vatten)

Cirkelgym

Skivstång

BOX el. Senior
(Jympa senior/bas,
F.O.C Senior)

Yoga

Gym
(Individuell Instruktion,
PT, Pass i gymmet)

Utträningel Koreografi
(Dans, Aerobic, Step)

CoreFlex

Funktionell träning
(Cirkelfys, HIT,
PowerHour)