

friskis
NORRTÄLJE

Sommarschema 2019

GRUPPTRÄNING INNE 2/5-1/9

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Norrtälje Gustav Adolfs väg 51							
MAJ	10.30 Jympa soft 17.00 Jympa M 2ggr 18.00 Dans fusion 18.30 Spin puls 70 19.00 skivst/intv 19.00 Jympa bas 2ggr	07.00 Promenad 11.30 Skivstång 17.30 Jympa M 18.00 Step expl. 18.00 Cirkel i gymet 19.00 Jympa M/s 19.00 Interv/flex	09.30 C-gym soft 18.00 Jympa M 18.00 Skivstång 18.00 Löpn interv 18.30 IW distans 18.30 Spin puls	17.30 Jympa M/s 17.30 Int/f fr 16/5 18.30 Jympa bas 18.30 IW interv 18.30 Cirkelgym	10.00 Dans soft 16.30 Spin interv	11.00 Jympa M/B	16.00 Jympa M 17.00 Core 18.00 Spin distans 18.00 Tabata
JUNI	18.00 Jympa 18.30 Spin puls 70	18.00 Step expl. 19.00 Jympa M/s	18.00 Skivstång 18.30 Spin puls	17.30 Jympa M/s 17.30 Interv/flex 18.30 Jympa bas	10.00 Dans soft 16.30 Spin interv		16.00 Jympa M 18.00 Spin distans
JULI		18.00 C-fys ute 18.00 Step expl. 19.00 Jympa ute		19.00 Jympa ute			
AUG	18.00 Jympa 18.30 IW	19.00 Jympa		17.30 Spin fr 8/8 18.30 Jympa	16.30 Spin pyramid		18.00 Spin distans
Hallstavik Skolvägen 15 A							
MAJ	18.00 Jympa M 19.00 Spin 13.00+17.30 Core	18.00 Skivstång 19.00 Jympa B 19.15 Yoga	10.00 Spin 19.00 HIT	11.15 IMT cirkel 19.00 Jympa M	17.00 Spin	10.00 Jympa M	16.00 Skivstång
JUNI	13.00+17.30 Core	19.00 Jympa B		11.15 IMT cirkel 19.00 Jympa M		10.00 Jympa M	
JULI		19.00 Jympa inne		19.00 Jympa inne			
AUG	13.00+17.30 Core	19.00 Jympa bas 19.15 Yoga fr 19/8		19.00 Jympa M			
Rimbo Stockholmsvägen 15							
MAJ	18.00 Skivstång 18.30 Spin interv 19.00 Jympa	19.00 Cirkelfys	18.00 Cirkelgym 19.00 Core	10.00 Cirkelgym 19.00 Rullande			16.00 Löpning
JUNI	19.00 Rullande		19.00 Jympa M				
JULI			19.00 jympa ute				
AUG	19.00 Rullande	19.00 Spin	19.00 Rullande				
Väddö Grisslehamnsvägen 18							
MAJ	09.30 IMT cirkel 19.00 Dans soft	18.00 Spin interv 19.00 Step expl.	09.30 IMT mamma 18.00 Skivstång	18.00 Löpning	10.00 Jympa soft		18.00 Interv/flex
JUNI	09.30 IMT cirkel tom 17/6 19.00 Rullande		19.00 Rullande	18.00 Löpning			
JULI	19.00 Jympa ute		19.00 Jympa ute		10.00 Spinning		
AUG	19.00 Rullande	18.00 Spin interv från 20/8	19.00 Rullande	18.00 Löpning från 22/8	10.00 Jympa soft		

Pass och intensitet kan ändras. Vänligen kontakta oss för aktuellt schema. 0176-189 82

MILJÖMÄRKT Trycksak lic nr 341 290



FEM GLADA TIMMAR TILL ÅLAND

Välj Rosella när du vill liva upp vardagen. Överbefälhavare Tobias står redo vid rodret, vi har dukat upp Kocklandslagets härliga buffé och Ellinor i taxfreen lovar upp till 25% lägre pris. Möt stjärnorna i måndagscaféet, spela superbingo, sväng runt till landets bästa dansband och sjung med i favoritsångerna under minikryssningen som har allt.



Den roliga båten
till Åland.
5 timmar Kapellskär–Mariehamn t/r.

Boka på Vikingline.se/rosella
Anslutningsbuss finns från ett flertal orter.



GRATIS PARKTRÄNING I JULI

Norrtälje. Societetsparken

Tisdagar **kl 18: Cirkelfys, kl 19: Jympa**
Torsdagar **kl 19: Jympa**

Vid regn flyttar vi in på Gustav Adolfs väg 51.

Rimbo. Arkadien vid Pumphuset

Onsdagar **kl 19: Jympa**

Vid regn flyttar vi in på Stockholmsvägen 15.

Hallstavik. Skolvägen 15

Tisdagar och torsdagar kl 19 Jympa
OBS! inomhus!

Väddö. Elmsta park

Måndagar **kl 19: Jympa**
Onsdagar **kl 19: Jympa**

Vid regn flyttar vi in på Grisslehamnsvägen 18.

Rådmansö. Rådmansö Bageributik

Måndagar **kl 19: Jympa**
Onsdagar **kl 19: Jympa**

Vid regn ställs jympan in.

Bergshamra. Carlberg Bed & Breakfast

Onsdagar **kl 19: Jympa**

Vid regn ställs jympan in.

VÅRA ANLÄGGNINGAR

För aktuella öppettider i juni och juli – se vår hemsida: norrtalje.friskissvettis.se

NORRTÄLJE
Gustav Adolfs väg 51
Tel. 0176-189 82

RIMBO
Stockholmsvägen 15
Tel. 0175-712 12

HALLSTAVIK
Skolvägen 15 A
Tel. 0175-202 52

VÄDDÖ
Grisslehamnsvägen 18
Tel. 0176-509 98

Kortpriser

Årskort Norrtälje och klippkort är det enda korten som gäller på all vår verksamhet i Norrtälje kommun. Övriga kort gäller på respektive ort.
Då vi är en ideell idrottsförening så löser du medlemsskap för träningskortets giltighetstid.

Medlemsavgift	160 kr/kalenderår
Årskort Norrtälje autogiro (gäller i hela kommunen)	321 kr/mån
Ungdom t o m 19 år	279 kr/mån
Dag	279 kr/mån
Årskort Norrtälje (gäller i hela kommunen)	3 580 kr
Ungdom t o m 19 år	3 080 kr
Barn 10-12 år tillsammans med förälder	1 800 kr
Dag	3 080 kr
Halvårskort	2 700 kr
Ungdom t o m 19 år	2 100 kr
Barn 10-12 år tillsammans med förälder	1 100 kr
Dag	2 100 kr
Årskort Hallstavik, Rimbo och Väddö autogiro	271 kr/månad
Ungdom t o m 19 år	229 kr/månad
Barn 10-12 år tillsammans med förälder	229 kr/månad
Årskort Hallstavik, Rimbo och Väddö	2 980 kr
Ungdom t o m 19 år	2 480 kr
Barn 10-12 år tillsammans med förälder	1 800 kr
Dag	2 480 kr
Halvårskort	2 400 kr
Ungdom t o m 19 år	1 800 kr
Barn 10-12 år tillsammans med förälder	1 100 kr
Dag	1 800 kr
Terminskort Bergshamra och Skebo	700 kr
Tvåföreningskort	4 500 kr
Månadskort	450 kr
Ungdom t o m 19 år	350 kr
Barn 10-12 år tillsammans med förälder	250 kr
Klippkort (10 ggr) bokningsbart via nätet	850 kr
Ungdom (10 ggr) bokningsbart via nätet	500 kr
FaR (Fysisk aktivitet på Recept. 3 månaders träning)	750 kr
Engångspris	85 kr
Ungdom t o m 19 år	50 kr
Gäst med giltigt träningskort i annan F&S-förening	50 kr
Gyminstruktion (gäller ej FaR samt ungdom under 16 år)	150 kr

Betalas i receptionen i samband med bokning av instruktör.



Hitta träningsglädjen med rätt utrustning!

Som medlem i Friskis får du 20% på träningsskor och träningskläder för personligt bruk. Ta med dig Friskiskortet.

Välkommen in!

Annelie och Göran med personal

sportringen

Flygfältets Handelsområde

Tryck: Affärstryckeriet Norrtälje