

Välkommen som medlem

Vi inspirerar dig att komma igång - och får dig att trivas så att du aldrig vill lägga av. I 40 år har vi fått människor att vilja träna. Och det funkar än idag. Varmt välkommen till Friskis du med!

70 olika träningsformer
Styrkepass, löpning, jympa, dans, yoga, spinning, indoor walking eller gymträning. Oavsett om du vill bli starkare, rörligare eller piggare har vi träningen för dig.

1000 pass i veckan
Våra ledare ger passen sin egen unika prägel och personlighet. Tuffa intervallpass, mjuk yoga, endofinrusig löpning eller fokuserad skivstång. Oavsett vad du väljer, vill vi ge dig en upplevelse utöver det vanliga.

17 fullutrustade gym
Våra gym är fullt utrustade med moderna maskiner, podier och fria vikter. Här kan du träna själv eller på pass för att få tips och ny inspiration. På plats i gymmen finns tillgängliga tränare för att guida, tipsa och svara på frågor. Tränarhjälpen ingår självklart i ditt träningskort, precis som alla pass. Mer om våra gym.

18 träningsställen i Stockholm
I ditt träningskort ingår all träning på alla våra 18 träningsställen – från Kista till Farsta och i centrala Stockholm – och alla pass utomhus.

Träna 05.00-24.00
Få tid till träningen. På fem av våra anläggningar kan du träna från tidig morgon till midnatt: 05-24 söndag-torsdag och 05-21 fredag-lördag.

Få hjälp att komma igång
Bli starkare eller få upp flåset. Få in vanan och hitta lusten. Vi guidar dig gärna för att du ska hitta din grej.

Ta träningen till nästa nivå
Bland våra över 70 träningsformer finns möjlighet att växla upp och testa nytt. Låt våra tränare utmana din i gymmet eller testa pass där du kan spränga dina gränser!