

Är det dags att komma igång med träningen?

Låt  bli din träningskompis

12 och 14 november bjuder vi in lite extra.

Tisdag 12 november i Näsbyparkanläggningen (Djursholmsvägen 30)

Torsdag 14 november i Kyrkbyanläggningen (Eldarvägen 4)

All träning dessa dagar är gratis. Schemat finns på www.friskissvettis.se/taby och nedan.

Kom in en stund innan passet börjar, så berättar vi mer. Eller läs om träningen på:
<https://www.friskissvettis.se/Taby/Traning/A-O>

Passen öppnar för bokning en vecka innan. Ring 08-753 60 10.

Tisdag 12 november i Näsbypark

09.00	Cirkelfys Soft	Cirkelträning i grupp med fokus på teknik
10.00	Gymintroduktion	presentation och genomgång i gymmet
11.30	Spin Distans Puls	Konditionsträning på spinningcykel
12.00	Core Soft	Stabilitet, styrka och balans. Fokus på teknik
16.30	Gymintroduktion	presentation och genomgång i gymmet
17.00	Spin Intervall puls	Intervallträning på spinningcykel, 40 min.
17.45	Flex	Utmana din rörelse i rörelse, 45 min
18.00	Dans Crescendo	Steg för steg mot finalen.
17.30	Gymintroduktion	presentation och genomgång av gymmet
18.45	Skivstång Intervall	Styrketräning med extra kondition i finalen
19.00	Jympa Medel	Energifylld och allsidig träning med rörelse till musik
19.00	Spin Distans Puls	Konditionsträning på spinningcykel
20.00	Yoga	Lugn och ro för balans mellan kropp och sinne

Torsdag 14 november i Kyrkbyn

09.30	Cirkelfys Soft	Cirkelträning i grupp med fokus på teknik
10.00	IW Soft	Ostressad konditionsträning på Crosstrainer
10.00	Seniorklubben	Vår klubb i klubben. Mjuk träning från grunden
11.00	Cirkelgym Soft	Cirkelträning i grupp med fokus på teknik
11.30	Gymintroduktion	presentation och genomgång av gymmet
17.30	Power Hour	Tuff träning med medicinboll
18.00	Jympa Bas	Medryckande och allsidig träning utan hopp
18.00	Cirkelgym Soft	Cirkelträning i grupp med fokus på teknik
18.00	Gymintroduktion	presentation och genomgång av gymmet
18.30	IW Distans	Flow och flås på Crosstrainer
18.30	Yoga	Lugn och ro för balans mellan sinne och kropp
19.00	Gymintroduktion	presentation och genomgång av gymmet
19.00	Skivstång	Rak styrketräning med skivstång
19.30	Dans Fusion	Dansglädje, show och känsla
19.30	Spin Distans	Konditionsträning med flow på spinningcykel
19.30	Cirkelgym	Cirkelträning i gymmet
20.00	Jympa Medel	Energifylld och allsidig träning med rörelse till musik



Vi vet att du har mycket omkring dig. Därför är Friskis en frizon. Här kan du vara precis som du är. Ta några djupa andetag! Upplev vad din kropp kan göra i stället för att fokusera på hur den ser ut. Det är inte svårt och tar mindre än en timme. Vi hjälper dig att hitta träningen du längtar till. Släpp in känslan. Tanka ny energi. Åk hem med ett leende på insidan.



Friskisvettis.se/taby
Ett kort – två anläggningar från 240kr/månad