

Gruppträning HT 2023 v.34-50



TORGET ÖVRE

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		09.45-10.45 Mammapower	10.00-11.00 Seniorklubben	06.30-07.30 Skivstång	09.00-10.00 Cirkelfys	
11.30-12.30 Skivstång	11.30-12.30 Multifys soft	11.00-11.50 Multifys	11.30-12.30 Multifys skivstång	10.30-11.30 Coreflex soft Start v.41	10.30-11.30 Jympa soft	
				11.30-12.15 Multifys		
16.30-17.30 Skivstång	16.30-17.30 Multifys	16.30-17.30 Multifys	16.15-17.30 Skivstång intervall	11.45-12.30 Löpning ute distans		
17.30-18.20 Dans explode	17.30-18.30 Skivstång	17.30-18.30 Skivstång soft Start v.42	17.30-18.30 Cirkelfys	15.00-15.45 Multifys		17.00-18.00 Multifys
18.30-19.30 Multifys skivstång	18.30-19.30 Multifys	18.30-19.45 Skivstång intervall	18.30-19.30 Skivstång	16.00-17.00 Dans soft/ Dans explode		

TORGET NEDRE SPIN

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
06.30-07.15 Spin distans		06.30-07.15 Spin distans		06.30-07.15 Spin distans	09.30-10.30 Spin intervall	
11.30-12.30 Spin distans/ Spin play*	11.30-12.30 Spin intervall	11.30-12.30 Spin play*	11.30-12.30 Spin distans	11.30-12.30 Spin distans	10.30-11.30 Spin soft	11.30-12.15 Spin distans
16.00-16.45 Spin distans, udda v 16.30-17.30 Spin distans, jämna v						
17.00-17.45 Spin distans	16.30-17.30 Spin intervall	16.30-17.30 Spin intervall	16.00-17.00 Spin distans	16.30-19.00 Spin Giro Start v.41		
17.45-18.45 Spin distans	17.30-18.30 Spin intervall	17.30-18.30 Spin distans/ Spin intervall	17.00-18.30 Spin distans			
18.45-19.45 Spin intervall	19.00-20.00 Spin distans		18.30-19.30 Spin distans			

TORGET NEDRE INDOOR WALKING

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
11.45-12.45 IW spurt play*	11.45-12.45 IW distans play*	11.45-12.45 IW spurt play*	11.45-12.45 IW distans play*	11.45-12.45 IW spurt play*	10.00-10.50 IW soft	
16.45-17.35 IW soft	17.00-18.00 IW distans	17.00-18.00 IW distans	16.30-17.20 IW soft	16.30-17.30 IW intervall		16.30-17.30 IW distans
17.45-18.45 IW intervall	18.00-19.00 IW spurt play*	18.00-19.00 IW spurt play*	17.30-18.30 IW distans			17.30-18.15 IW intervall

* = Play-pass är ett träningspass i salen med en filmad ledare på TV-skärm.

GAVLEHOV

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		06.00-07.15 Skivstång intervall		06.30-07.30 Yoga		
10.00-11.00 Jympa soft	10.00-11.00 Seniorklubben		10.00-11.00 Jympa soft		09.00-10.15 Yoga energy	10.00-11.00 Jympa soft
					10.30-11.30 Familjefys	
16.30-17.30 Multifys skivstång	17.00-18.00 Coreflex	17.00-18.00 Multifys soft	16.30-17.30 Multifys skivstång soft	16.00-17.00 Skivstång soft		15.30-16.30 Knattejympa
17.30-18.30 Jympa	18.00-19.00 Multifys skivstång	18.00-19.00 Yoga	17.30-18.30 Multifys			16.45-18.00 Skivstång intervall
18.30-19.30 Skivstång	19.00-20.00 Cirkelfys		18.30-19.30 Skivstång			18.15-19.15 Cirkelfys

ROYAL STORA SALEN

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.30-11.30 Jympa soft		10.30-11.30 Jympa soft		10.30-11.30 Jympa soft	09.30-10.30 Familjejympa, udda veckor	
11.30-12.15 Jympa	11.30-12.30 Jympa	11.30-12.30 Jympa		11.30-12.30 Jympa	11.00-12.00 Jympa	
16.30-17.30 Jympa	16.30-17.30 Jympa soft	16.30-17.30 Jympa soft	16.30-17.30 Jympa	17.00-18.00 Jympa		
	17.30-18.30 Jympa	17.30-18.30 Jympa	17.30-18.30 Jympa soft			18.00-19.00 Jympa intensiv
18.30-19.30 Jympa	18.30-19.30 Power hour	18.30-19.30 Dans fusion <i>start senare i höst</i>	18.30-19.30 Jympa			

ROYAL MELLANSALEN

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		11.30-12.30 Dans soft	16.30-17.30 Coreflex			
16.30-17.30 Multifys soft	16.30-17.30 Jympa <i>start senare i höst</i>	17.30-18.30 Coreflex soft	17.30-18.30 Box	16.30-17.30 Yinyoga		
17.30-18.30 Coreflex soft	17.30-18.30 Yoga	18.30-19.30 Jympa soft stol <i>i Lilla salen</i>	18.30-19.30 Yinyoga/ Yoga soft			17.30-18.30 Yinyoga/Yoga /Yoga soft

FJÄRRAN

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
17.00-18.00 Jympa		17.00-18.00 Enkeljympa				
		18.00-19.00 Jympa				

SANDVIKEN NORRSÄTRASKOLAN

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
					10.00-11.00 Jympa	
	17.00-18.00 Jympa					
18.00-19.00 Jympa		18.00-19.00 Jympa soft	18.00-19.00 Jympa			

Ändringar kan ske med kort varsel, håll dig uppdaterad i vår bokningsapp Mitt Friskis eller i schemat på hemsidan för att se:

- Passbeskrivning
- Extrainsatta pass
- Passändringar
- Inställda pass
- Bokningsregler

Ladda ner appen genom att söka på Mitt Friskis där du laddar ner appar i din telefon.

Inloggningsuppgifter i Mitt Friskis-appen:

Användarnamn: den mailadress som du angivit i vårt system

Lösenord: ÅÅMMDD, dina första sex siffror i ditt personnummer

Som medlem i Friskis&Svettis Gävle gäller ditt träningskort på alla ovanstående anläggningar samt gym på Torget, Gavlehov och Aveny.

Telefon: 026-662990

Mail: info@gavle.friskissvettis.se

www.friskissvettis.se/gavle

Följ oss på sociala medier!

Instagram: [friskisgavle](https://www.instagram.com/friskisgavle)

Facebook: [Friskis&Svettis Gävle](https://www.facebook.com/Friskis&SvettisGävle)

Uppdaterad 2023-09-28