Träna på höstlovet

20 kronor per tillfälle 26 oktober – 1 november 2020.
Specialschema för dig som är 12–18 år.
Läs mer och boka dig på www.friskissvettis.se/goteborg





CIRKELFYS MED REBECCA
Utmanande funktionell styrketräning i cirkel med olika stationer.

Friskis Västra Hamngatan
Måndag kl 14.30 och onsdag kl 13.30





STEP MED ANNA-LENA
Koreografi och danskänsla med en bräda som redskap.

Friskis Västra Hamngatan
Tisdag kl 13.30





DANS FUSION MED MATTIAS
Släpp loss. Känn musiken i kroppen. Från ett smidigt hopp till en dramatisk pose.

Friskis Västra Hamngatan
Torsdag kl 13.30





YOGA MED JOSEFIN
Meditativ och mjuk. Dynamisk och fysisk.

Friskis Västra Hamngatan
Tisdag och torsdag kl 14.30





GYMTIPS MED ELIN
Få tips och pepp av en tränare i gymmet.

Friskis Valhalla
Måndag 13.15





WORKSHOP MARKLYFT MED DANI
För dig som är nyfiken på marklyft och för dig som slipa på din marklyftsteknik i liten grupp i gymmet.

Friskis Kvillebäcken
Onsdag kl 11.00





PLAZA MED LINN-SOFIE
Gruppträning på en särskild yta i gymmet där du tränar styrka och kondition med olika redskap.

Friskis Åby Arena
Tisdag kl 14.00, onsdag kl 16.15 och torsdag kl 13.15





WORKSHOP MAXSTYRKA MED BRIGHT
Testa, lär dig mer om och utmana din maximala styrka i gymmet.

Friskis Majorna
Tisdag kl 11.00





SPINNING MED EMIL
Konditionsträning som är både svettig & energifylld – på spincykel.

Friskis Västra Hamngatan
Måndag kl 13.30

VI STÖDJER BARNCANCER FONDEN

All träning under höstlovet kostar 20 kronor per tillfälle. Pengarna går oavkortat till Barncancerfonden.

Välkommen!