



friskis

Kom som du är – Gå hem med ett leende!

RÖRELSE • PULS • KRAFT • MUSIK • LUST • GLÄDJE • GEMENSKAP

TRÄNINGSSCHEMA HT 2022

Terminen startar måndag 29/8.

Måndag	Spin distans	<i>Nghief!</i>	Christian	17.00–18.00	IHS
	Jympa		Eivor	18.00–19.00	DH
	Yoga55		Emelie	18.15–19.15	IH
	Gymträning			18.00–22.00	HG
Tisdag	Dans fusion	<i>Nghief!</i>	Emma	17.45–18.45	IH
	Jympa *		Isabell	18.30–19.30	DH
	Skivstång intervall	<i>Nghief!</i>	Lena/Sofie	19.00–20.15	IH
Onsdag	Spin intervall	<i>Nghief!</i>	Christian	17.00–18.00	IHS
	Jympa *		Edyta	18.00–19.00	DH
	Coreflex soft		Anetth	18.15–19.15	IH
	Gymträning			18.00–22.00	HG
Torsdag	Yoga energy 75	<i>Nghief!</i>	Petra	16.30–17.45	IH
	Jympa enkel **		Camilla	17.00–18.00	ES
	Skivstång		Jenny	18.00–19.00	IH
	Jympa *		Camilla	18.30–19.30	DH
Fredag	Multifys	<i>Nghief!</i>	Pamela	17.00–18.00	DH
Söndag	Yoga75		Anetth	9.15–10.30	IH
	Multifys		Diosmar	16.00–17.00	IH
	Gymträning			18.00–22.00	HG

Bokningssystem. Sköts av BokaMera och bokning kan ske via deras app eller på deras hemsida olofstromfriskis.bokamera.se/. Du når även sidan via www.friskissvettis.se/olofstrom

Tänk på att avboka din plats ifall du får förhinder av respekt för andra. Du kan max boka två platser. 5 min innan passets start släpps alla platser till drop in! Var på plats i tid! För mer bokningsregler se hemsida, fb eller instagram.

Vi är en kontantfri förening. Medlemskort, termskort, 10-kort betalas via Swish eller bankgiro, engångsbetalning endast med Swish. Friskvårdsapp och friskvårdskuponger löses in hos värdarna, vid behov av komplettering görs detta också med Swish eller bankgiro.

Medlemskort gäller per kalenderår (jan-dec) och termskortet gäller för vår- respektive höstterminen. Du tränar obegränsat på vilka pass du vill.

Swishnummer 123 653 80 52
Bankgiro 122-1126

IH Idrottshallen, Friskis sal

IHS Idrottshallen spinning

DH Dannfältshallen

ES Ekerydsskolan

HG Holje gym/Motionshallen

*Barntillåtet pass i vuxens sällskap från 7 år

** v.36–46 (ej vecka 40)

Vid besök på Holje Gym måste du komma innan kl 20 och uppvisa giltigt termskort och medlemskort för att bli insläppt.

Bokning gäller på alla pass i Idrottshallen och på spinning. Övriga pass ingen bokning.

Hjärtligt välkomna!

För mer info om våra pass, priser eller åldersgränser m m
besök www.friskissvettis.se/olofstrom