



Vad kan vi hjälpa er med?

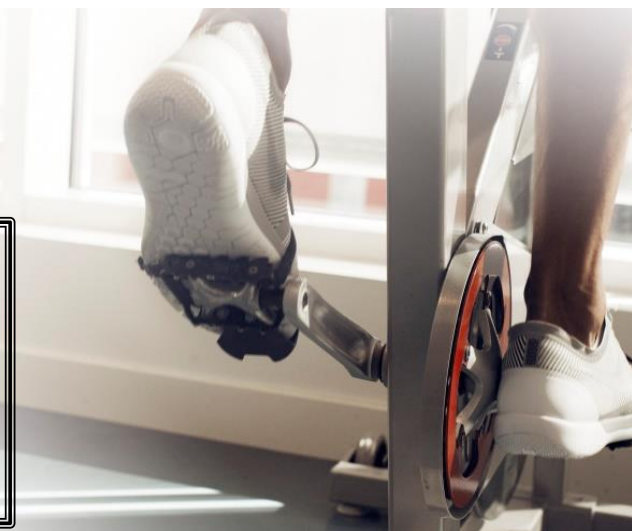


Friskis&Sveltis vision:

att spela en viktig roll inom hälsa och livskvalitet, både för våra medlemmar och i samhället.

Vår målsättning:

lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla!





Kontakta oss för förslag på upplägg!

Hos oss hittar ni ändamålsenliga lokaler med ett modernt, välutrustat gym och en mängd olika gruppträningspass, till exempel jympa, spinning, cirkelgym, flex (rörlighet), HIT och mycket mer.

Runt gymmet finns gott om gratis parkeringsplatser.

Alla våra ledare har genomgått utbildning och är licensierade.

Träningskort:

Vi erbjuder följande företagslösning: medarbetare blir medlem i Friskis&Sveltis (150 kr/år) och får då ett företagsmedlemskort. Medarbetaren loggar varje träningspass och företaget betalar 50 kr/träningspass. Vi fakturerar med varje medarbetares träningssaldo varje månad. Företaget betalar således endast för de gånger medarbetaren tränat. Inga extrautgifter utöver medlemsavgiften.

Andra förslag? Kontakta oss, så ser vi vad vi kan göra!

Ledarledd träning:

Alternativ 1: boka pass med ledare och få ett pass skräddarsytt efter era behov.

Alternativ 2: delta som grupp i något av våra ordinarie och schemalagda pass.

Lokaler att hyra:

Gym: Gruppbokning kan göras icke-exklusivt, dvs gymmet är samtidigt öppet för andra hyresgäster, bokning enligt överenskommelse. Träningsmaskinerna i gymmet är framförallt från Life fitness. Det finns även ett särskilt område för träning med fria vikter.

Blå hallen: Salen har anpassad ventilation och ljudanläggning. Det finns möjlighet att använda utrustning såsom steplådor, hantlar, kettlebell, skivstångsutrustning, balansboll, bosu, gymband mm. Hallen lämpar sig också för till exempel innebandy.

Velodromen: Vår spinningsal som är utrustad med anpassad ventilation och ljudanläggning. På plats i salen finns 20 + 1 (ledarcykel) av märket Keiser med möjlighet att på display vid styret avläsa puls och watt.

Röda rummet: Cirkelgym med anpassad ventilation och ljudanläggning. Här finns träningsmaskiner samt tillgång till utrustning såsom steplådor, hantlar, kettlebell, skivstångsutrustning, balansboll, bosu, gymband mm.

Ombyte, dusch och bastu: vid hyra av lokal för idrottsutövning ingår tillgång till omklädningsrum med dusch samt gemensam bastu för damer och herrar (handduk på galler i bastun). Dessa ytor disponeras icke-exklusivt dvs är samtidigt nyttjade av andra motionärer.

Kontakt:

Adress: Friskis&Sveltis Skara, Axvallagatan 3, 532 37 Skara

Telefon: 0511-176 10

E-post: reception@friskaskara.se

Webbsida: www.skara.friskissveltis.se

Kontaktperson: Sarah Bremer