




VÅRSHEMA 2021

vecka 2-24

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Morgon-pass	Spin distans, virtuell ledare 06.45 Spin distans, virtuell ledare 08.30	Spin distans, virtuell ledare 06.45 Jympa bas ute, Mia/Vicktoria 09.00	Spin distans, virtuell ledare 06.45 Indoor walking distans, Marika 08.30 (start v 3)	Spin distans, virtuell ledare 06.45	Core/Coreflex, Denise/Jenny 06.40 (start v 5) Spin distans, virtuell ledare 06.45 Spin distans, Ingvar 08.30 (start v 3) Jympa bas ute, Mia/Vicktoria 09.00	Yoga, Ann-Marie 09.00 Spin distans, Kenneth/Ingvar 09.00 Spin distans, Ingvar/Kenneth 10.30	Spin distans, virtuell ledare 09.30 Spin distans, virtuell ledare 11.00 Core, Lotta O 16.00 Spin distans, virtuell ledare 16.00 Jympa medel, Rita 17.00 Step Explode, Linn 17.00 Yoga tema 75, Kristina 17.45 Spin distans, virtuell ledare 17.30 Skivstång, Jonna 18.15
Dag-pass	Cirkelfys 40, Jenny H 12.00	Utefys soft, Jenny H 10.00	Spin distans, virtuell ledare 12.00 Cirkelfys 40, Jenny H 12.00	Utefys soft, Vicktoria 10.00			
16.00	Spin soft 45, Elisabeth 16.45 (start v 3)	Spin spurt, Molly/Anna 16.45		Spin distans, virtuell ledare 16.30	Spin distans, Elisabeth 16.45 (start v 3) Indoor walking distans puls, Ulrika 16.30	Viktig info: - Avboka senast 90 minuter innan passtart. - 10 min innan passtart släpps bokade platser. - 3 missade pass innebär att din användare blir låst för bokning i 30 dagar (du kan låsa upp detta genom att betala 100 kr i receptionen). För att få ut mest av passet uppmanar vi dej att komma 10 min innan passtart för genomgång av upplägget. Detta gäller Cirkelgym, Cirkelfys, Indoor W samt pulspassen	
17.00	Indoor walking soft 45, Linda 17.00 Jympa bas, Ida-Lotta 17.15 Skivstång intervall 75, Ulrika M 17.30 Spin intervall, virtuell ledare 17.45	Jympa medel, Marina 17.00	Utefys, Jenny H 17.00 Coreflex, Carina 17.00 Jympa fys, Kristina 17.30 Cirkelfys, Anders K 17.30 Indoor walking distans, Linda 17.30 Spin intervall 75, virtuell ledare 17.45	Indoor walking spurt, Jenny R 17.00 Dans fusion, Linn 17.30	Skivstång soft/Coreflex soft 75, Kristina 17.00 Jympa medel, Rita 17.00 Spin distans, virtuell ledare 18.00		
					Så här bokar du pass hos oss: Som medlem kan du boka ditt pass via hemsidan eller genom mobilappen "Friskis & Svettis Riks" som du laddar ner via appstore eller playbutiken (det är viktigt att din mobil är uppdaterad). 1. Sök efter "Friskis" (du bör hitta appen överst) och ladda ner den till din mobil. 2. Logga in med ditt användarnamn (din epostadress) och lösenord (6 siffror: ÅÅMMDD) lösenord (6 siffror: ÅÅMMDD) , välj sedan Varberg i listan över anläggningar och logga in. Observera att du ska skriva hela användarnamn och lösenord, om du fyller i automatiskt kan det leda till felmeddelande. 3. Nu kan du fortsätta boka din favoritträning!		
18.00	Yoga energy 75, Anita 18.00 Jympa medel, Mia O 18.45	Löpträning ute, Lars H 18.00 Power Hour, Pling 18.00 Core bosu, Lotta O 18.00 Spin distans, virtuell ledare 18.45	Skivstång intervall 75, Johan 18.30 Yoga, Harri 18.30	Power Hour, Axel 18.00 (ny tid) Spin distans, virtuell ledare 18.15			
19.00	Spin distans, virtuell ledare 19.15		Spin distans, virtuell ledare 19.15				

TÄNK PÅ ATT:
 - Hålla avstånd när du tränar
 - Torka alla maskiner/redskap innan och efter du tränat
 - Känner du dig det minsta krasslig,

Följ oss på...  



friskis

Öppettider
 Må 06.00 - 21.00
 Ti 06.00 - 21.00
 On 06.00 - 21.00
 To 06.00 - 21.00
 Fr 06.00 - 19.30
 Lö 08.00 - 17.00
 Sö 09.00 - 21.00

Birger Svenssonsväg 16 E
 432 40 Varberg
 0340-676262
 info@varberg.friskissvettis.se
 www.varberg.friskissvettis.se