

Friskis Strängnäs firar ett år

Friskis Strängnäs firar sin första födelsedag med gratis träning samt extra många pass i både gym och i sal. Medlemsantalet ligger nu på ca 2.700 personer. Vi erbjuder 2.600 kvm träning och öppet dygnet runt. Välkommen du med!

Veckans schema

MÅNDAG 2/1	TISDAG 3/1	ONSDAG 4/1	TORSDAG 5/1	FREDAG 6/1	LÖRDAG 7/1	SÖNDAG 8/1
kl 08.00 PLAZA soft 55 Fanny B	kl 10.00 Familjefys 55 Sara K & Pernilla S	kl 08.00 Tema: Rörlighet 30 Fanny B	kl 08.00 Multifys 40 Fanny B	kl 09.30 Spin Grand Prix 40 Anna V	kl 09.00 Yoga 55 Anki R	kl 16.15 Multifys Skivstång Pernilla S
kl 09.30 Yoga energy 55 Veronica L	kl 12.00 CoreFlex 45 Pernilla S	kl 10.00 Spin distans 55 Gunnel M	kl 16.30 PLAZA Cross 55 Jeanette F	kl 10.00 Cirkelgym 55 Mikael B	kl 10.00 Spin Intervall 55 Karl-Göran L	kl 17.00 Spin soft 50 Karl-Göran L
kl 12.00 Tema: Tyngre Skivstång 55 Fredrik F	kl 17.30 PLAZA styrka 55 Fanny B	kl 12.00 HIT 35 Pernilla S	kl 17.30 Löpning Intervall 55 Stefan G	kl 11.00 Jympa 55 Katja S		kl 17.30 CoreFlex 45 Pernilla S
kl 17.00 Cirkelfys 55 Therese L	kl 17.30 Löpning distans 55 Stefan G	kl 17.00 Multifys Yoga 75 Sara K & Veronica L	kl 18.00 Multifys 55 Jeanette F			
kl 17.30 Jympa 55 Linnea T	kl 18.30 Yoga 55 Anne-Li W	kl 18.00 Spin Intervall 55 Karl-Göran L	kl 18.30 Cirkelgym 55 Mikael B			
kl 17.30 Spin Intervall 55 Karl-Göran L		kl 18.30 Jubileums Jympa 55 Linnea T, Anna E, Pia R				
		kl 18.30 Tema: Tyngre Skivstång 55 Fredrik F				



Extra många drop-in platser på passen.

Gratis träning hela vecka 1

Gäller på alla pass. Gäller i gymmet, under bemannade tider.

BEMANNADE TIDER:

Friskis skapar träning som ser till hela dig oavsett om du är ny, nygammal eller rutinerad i din träning. Gymmet på 1 000 kvadratmeter är välutrustat och är tillgängligt dygnet runt. Träningskortet gäller både på Friskis Strängnäs och Eskilstuna.

BEMANNADE TIDER:

Måndag - Torsdag
kl 10.00-12.00, 17.00-19.30
Fredag kl 09.30-12.00
Lördag kl 09.00-11.00
Söndag kl 16.00-18.00



Träningskortet 12 mån 3.495:-

Träningskortet 12 mån ungdom 253:-/mån



friskis