

Friskis julkalender 2021



ONSDAG 1/12

Erbjudande på vattenflaska:
Röd och svart. Rymmer 1 liter.
Pris 45:- (ord. 65:-)

TORS DAG 2/12

En mössa för alla tillfällen.
Köp en av våra fina, varma,
stickade mössor till kanonpris.
Pris 100:- (ord. 150-170:-).
Gäller 2-5/12.

Workshop:

Lär dig grunderna i ryck/snatch
Boka dig via appen eller hem-
sidan. Avgift 100:- som betalas i
receptionen.



FREDAG 3/12

Discofredag i gymmet! DJ Göran
spelar i gymmet mellan kl 15.00-
17.30. Vi dämpar belysningen och
höjer volymen.

LÖRDAG 4/12

Jympa-maraton kl 11.10. Årets
maffigaste jympahändelse!
Jympa soft, Jympa och Jympa
intensiv i en skön och medryck-
ande blandning. Leder passet gör
kvartetten Tiina T, Anna E, Linda
S och Pernilla S. Haka på!



SÖNDAG 5/12

Teamsportia erbjuder dig som
medlem i Friskis och deras egen
kundklubb hela 50% rabatt på
träningskläder. Gäller på ordinarie
pris. Skynda fynda!

MÅNDAG 6/12

Julklapps-erbjudande på Träningskortet 6 månader

Köp
gärna
online

Träningskort 6 månader: 1.940:- (750:- rabatt)

Träningskort dag 6 månader: 1.400:- (540:- rabatt)

Träningskort 6 månader ung/student/pensionär: 1.550:-
(600:- rabatt)

Medlemskap för 2022 tillkommer med 150:-. Erbjudandet gäller i tre dagar: 6-8/12.

TISDAG 7/12

Behöver du en morot för att
komma och träna? Kom hit!

ONSDAG 8/12

Julbazaar kl 10-13! Vi får
besök av lokala företag som visar
upp sina bästa julerbjudanden.
Fika by Anna, Marias Träning &
Hälsa samt Kronans Apotek
finns här. Kom på en fika!
Endast swish-betalning.



TORS DAG 9/12

Workshops: Lära dig grunderna
i Stöt/Clean&Jerk. Boka dig via
appen eller hemsidan. Avgift 100:-
som betalas i receptionen.

FREDAG 10/12

Mysmorgon med träning och
god frukost. Träna på ett av våra
morgonpass eller i gymmet och
hugg sedan in på den framdukade
frukosten kl 07.30.

Mega IntervallFlex kl 16.00.
Leder gör trion Maria E, Mimmie
S och Annelie L.

LÖRDAG 11/12

Teamsportia erbjuder dig som
medlem i Friskis och deras egen
kundklubb 20% rabatt på ordinarie
priser. (gäller ej cyklar och Fjällräven)

SÖNDAG 12/12

Bjud en vän på träning! Du som
medlem är välkommen att bjuda
med dig en kompis till Friskis idag.
Drop in i mån av plats.



MÅNDAG 13/12

DJ Spinning kl 16.30. Succén
är tillbaka. Vår ledare Pär N slår
sig ihop med DJ Göran för att
skapa ett pulserande och
annorlunda spinpass.

TISDAG 14/12

Julpris på Klippkort

Köp
gärna
online

Klippkort 950:-
(330:- rabatt)

Klippkort ung/student/pensionär 850:-
(270:- i rabatt)

Gäller på valfri träning 15 gånger. Giltigt i 18 månader från inköpsdatum.
Erbjudandet gäller i tre dagar: 14-16/12. Medlemskap för 2022 tillkommer med 150:-

ONSDAG 15/12

Ät två, betala för en på Coop Kök
& Café på Sveaplan Centrum. Den
billigaste på köpet. Visa ditt
Friskis-kort i kassan.

FREDAG 17/12

Bjud en vän på träning! Du som
medlem är välkommen att bjuda
med dig en kompis till Friskis idag.
Drop in i mån av plats.

TORS DAG 16/12

Tomtefys kl 12.15. Ett mixat fyspass
där vi roterar mellan stationer.
Leder passet gör Linda S, Maria N,
Maria E, Mikaela A, Eija E & Sara K.

LÖRDAG 18/12

Friskus tar på sig tomteluvan och
besöker Familjeympan kl 10.
Med sig har han en överraskning
till alla barn.

SÖNDAG 19/12

Cirkelgym Julspecial kl 15.00 med
Mikael B. Efter passet bjuds det på
julmust och pepparkakor.

TISDAG 21/12

Alla som tränar får ett
prova-på-kort att ge bort till
en vän.

TORS DAG 23/12

Sista minuten! Köp ett presentkort
på 300:- eller mer och få en
vattenflaska på köpet.

MÅNDAG 20/12

Vi låter hjulet snurra och ser
var lyckan landar. Hjulfesten startar
kl 17.30 i Cirkelgymmet.
Med Therese P, Monica H,
Keijo Pi & Erika N.

ONSDAG 22/12

Skivstång Julspecial 90. Calle C,
Kattis S och Peter S är laddade till
tusen. Start kl 17.05.
Boka din plats i god tid.

FREDAG 24/12

Indoor walking Julspecial.
Välkommen att haka på Sara J
när hon bjuder på ett juligt
IW-pass kl 10.00.
Friskis har öppet kl 08.00-11.30.

