



Med reservation för ändringar.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
08:45 *Gymninstruktion Lena C	09:00 *Dans soft 45 Emma M	07:00 *Split bål Lena C	09:30 *Seniorklubben 45 (V 3–19) S Ellen C/Gunilla B E	06:45 *Spin distans 45 Karolina K (Jämn vecka)	10:00 *Jympa B Olika ledare	10:00 Familjejympa 45 (V 2–19) B/BT Ragnar J
09:30 *Seniorklubben 45 (V 3–19) S Ellen C/Gunilla B E	11:45 *Multifys 45 B* Erika D	10:00 *Jympa soft Emelie W	10:10 *Coreflex soft Renée C/Erika D	06:45 *HYROX HIT 45 NYHET! Thomas L (Ojämn vecka)	10:10 *Spin mix Olika ledare	10:15 *Spin Mix (V 2–17) Olika ledare
10:00 *Jympa soft Susanne K	16:30 *Multifys B* Catrine S	11:00 *Plaza soft Lena C/Lars L	11:15 *Plaza soft Lars L	06:45 *Coreflex 45 Maria G–S	10:15 *Mixpass Olika ledare	10:15 Multifys soft B* Petra H
10:15 *Plaza soft Lena C	16:30 *Split bål Petra H	11:00 *Mammapower 45 BT Emma M	11:35 *Spin intervall 45 Lena W/Maria G–S	09:00 *Multifys soft B* Susanne K	Stora salen	11:00 Familjefys (V 2–19) B Ragnar J/Theresa G
11:35 *Spin spurt 45 Karin H	16:45 *Spin intervall Lena W	11:35 *Spin soft 45 Karin J	11:45 *Split ben 25 BT Emma B	11:45 *HYROX HIT/Cirkel 45 B Erika D/Karin H NYHET!	Spinningsalen	15:00 Enkeljympa (V 2–19) Sandra G/Lotta W
11:45 *HIT 35 BT Emma B	17:05 *Jympa soft B Petra H	11:45 *Jympa 45 B Cecilia E	12:30 *Gymninstruktion Lars L	16:00 *SkivstångIntervall 75 Anna H	Spegelsalen (vån 2)	17:15 Börja-träna-kurs (V 3–12) Lena C/olika ledare
16:15 *Gruppintrö gym, fr 13 år (jämn vecka) Josefina L, Larysa K	17:15 *Plaza styrka Maria L	16:30 *Cirkelfys soft B* Karin H	16:30 *Multifys soft B* Lisa S	16:45 *Spin spurt Susanne L	Multihallen/gymmet	17:00 *Skivstång Anna H/Maria G S
16:15 *Gruppintrö gym (ojämn vecka) Josefina L	17:35 *SkivstångIntervall 75 Sofia S	16:45 *Spin spurt Anna H	16:30 *Jympa B Erika D	17:20 *Jympa B Iréne I	Utomhus	17:45 *Plaza styrka Johan St
16:30 *Spin soft Charlotte P	18:00 *Spin spurt Emelie N	17:00 *Dans fusion Bella Å	17:00 *Split ben Maria B	S = Seniorklubben. Gäller för dig med terminskort Seniorklubben. B = Barntillåtet pass. Barn 6–12 år, under ansvar av målsman. B* = Barntillåtet från 10 år, under ansvar av målsman. Giltigt medlemsskap 200 kr/år + träningskort På Spinningen gäller en minimilängd av 145 cm * = Bokningsbart BT= Babytillåtet är för barn som inte börjat ta sig runt på egen hand. Passen är 55 minuter om inget annat anges OBS! Barn under 10 år tillåts ej att vistas i gymmet. Barn som fyllt 10 år får träna i gymmet tillsammans med målsman eller annan vuxen. Ungdomar får gymträna på egen hand i gymmet från det år man fyller 13 år.		18:00 *Spin distans/interv 45 Anna H/Maria G S
16:30 *Multifys skivstång Anna H	18:15 *Coreflex Emelie W	17:15 Löpning Maria B	17:30 *Split överkropp Maria B			18:15 *Dans explode Iréne I/Karolina G
16:45 *Coreflex Maria G–S	18:50 *Step explode Bella Å/Emma M/Gabbi M	17:35 *HYROX HIT NYHET! Anders F	17:00 *Spin distans Fredrik L			19:00 Jympa/Multifys/Dans B Olika ledare (V 2–19)
17:15 Löpning Maria B	 ÖPPETTIDER Nyckelgym Obemannat med tagg alla dagar 05:00–23:00 Via receptionen kan du uppgradera ditt befintliga träningskort eller teckna nytt nyckelgymsavtal. Bemannade öppetider: Måndag–torsdag 08:00–20:30 Fredag 06:15–18:45 Lördag 09:30–14:00 Söndag 09:30–20:30	18:00 *Spin distans Daniel F	17:35 *Cirkelfys Sofia S			 Våra lokaler är utrustade med hjärtstartare
17:30 *Gymninstruktion Thomas W		18:00 *Pass i gymmet Evelina J	18:10 *Spin giro/Spin distans Maria S			
17:35 *Jympa B Gabbi M		18:00 Cross löpning/Cross soft Olika ledare (Fr o m v 19)	18:40 *Multifys skivstång Ellen A			
17:50 *Spin intervall Jenny J		18:40 *Skivstång Ninni L	19:00 Jympa/Cirkelfys (V 2–19) Sandra G/Josephine E			
17.50 *Step basic NYHET! Bella Å, Marianne G, Emma M			19:15 *Yoga Karolina G	Förbokning av pass/instruktion görs via appen Mitt Friskis eller F&S Faluns hemsida (logga in med epost + första sex siffrorna i ditt personnummer ååmmdd)		
18:40 *HYROX Cirkel NYHET! Thomas W	Träna var du vill med träningsappen Friskis Go (logga in med epost + första sex siffrorna i ditt personnummer ååmmdd). Ingår i alla träningskort + medlemskap (ej klippkort).					
19:30 *Yinyoga Pia B–S	Nästa veckas pass släpps 30 minuter EFTER att veckans pass har slutat (sju dagar). Senast 90 minuter innan passtart kan avbokning ske! 023–170 11 • www.friskisvettis.se/falun					