

friskis

Schema 26 augusti–15 december 2024

Med reservation för ändringar.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
09:30 *Seniorklubben 45 (V 38–49) S Ellen C/Gunilla B E NYHET!	09:00 *Dans soft 45 Emma M	10:00 *Jympa soft Renée C	09:30 *Seniorklubben 45 (V 38–49) S Ellen C/Gunilla B E NYHET!	06:45 *Spin distans 45 Ninni L/Karolina K	10:00 *Jympa B Olika ledare	10:00 Familjejympa 45 B/BT Ragnar J
10:00 *Jympa soft Susanne K	10:00 *Yoga soft Eva S	11:00 *Plaza soft Lena C	10:10 *Coreflex soft Renée C	06:45 *Coreflex 45 Maria G-S	10:10 *Spin mix Olika ledare	10:15 *Spin Mix Olika ledare
10:15 *Plaza soft Lena C/Lars L	11:45 *Multifys 45 B* Erika D	11:00 *Mammapower 45 BT Emma M	11:15 *Plaza soft Lars L	09:00 *Multifys soft B* Susanne K	10:15 *Multifys skivstång Anna H/Lena F/Therese H	11:00 *Jympa B Matilda B/Petra H
11:35 *Spin intervall 45 Karin H	16:30 *Jympa B Karolina G	11:45 *Jympa 45 B Erika D/Cecilia E	11:35 *Spin distans 45 Daniel F/Kajsa K	11:45 *Multifys 45 B* Erika D/Lena F	Stora salen Spinningsalen Spegelsalen (vån 2) Multihallen/gymmet Utomhus Svärdsjö	11:00 Barnpassning <i>Max 6 barn</i> Nelli/Ahmad
11:45 *HIT 35 BT Emma B	16:30 *Multifys B* Therese H	12:15 *Gyminstruktion Lena C	11:45 *Mf skivstång 45/HIT 35 BT Therese H/Emma B	16:00 *SkivstångIntervall 75 Anna H		15:00 Enkeljympa (V 35–50) Sandra G/Lotta W
16:30 *Spin intervall Lena W	16:30 *Gruppintrö. gym fr 13 år <i>(jämna veckor)</i> Josefina L, Larysa K	16:30 *Cirkelfys soft B* Karin H	12:30 *Gyminstruktion Lars L	16:30 Familjefys B Ragnar J/Lotta W/Theresa G		16:00 *Yinyoga Pia B-S
16:30 *Multifys skivstång Anna H	16:45 *Spin distans Daniel F/Kajsa K	16:40 *Dans fusion Bella Å	16:30 *Jympa soft B Birgitta F	16:45 *Spin spurt Susanne L		17:15 Börja-träna-kurs (V 40–49) Lena C/olika ledare
16:45 *Coreflex Emilie W	16:45 *Pass i gymmet Maria L/Josefina L	16:45 *Spin spurt Anna H	16:30 *Jympa B Erika D	17:20 *Jympa B Iréne I		17:00 *Skivstång Ninni L/Maria G S
17:15 Löpning Maria B	17:35 *SkivstångIntervall 75 Sofia S	17:15 Löpning Maria B	16:45 *Plaza styrka Maria L	S = Seniorklubben. Gäller för dig med terminkort Seniorklubben. B = Barntillåtet pass. Barn 6–12 år, under ansvar av målsman. B* = Barntillåtet från 10 år, under ansvar av målsman. Giltigt medlemskap 200 kr/år + terminkortet ”Träna barn/ungdom” 150 kr/termin (gäller ej gym) 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.		17:45 *Plaza styrka Johan St
17:30 *Gyminstruktion Thomas W	17:35 *Jympa soft B Petra H	17:35 *Multifys skivstång Lena F	17:00 *Spin distans Fredrik L			18:00 *Spin distans/interv 45 Ninni L/Maria G S
17:35 *Jympa B Gabbi M	18:00 *Spin spurt Emelie N	17:45 *Coreflex Maria G S	17:35 *Cirkelfys Lena F/Sofia S			18:15 *Dans explode Iréne I/Karolina G
17:40 *Spin soft/Spin distans Charlotte P/Susanne L	18:00 *Gyminstruktion Josefina L	18:00 *Spin intervall Jenny J	17:45 *Multifys B* Maria B			19:00 Jympa/Multifys/Dans B Olika ledare (V 35–50)
17:50 *Multifys soft B* Lisa S	18:40 *Split bål 25 Lena C NYHET!	18:00 *Pass i gymmet Evelina J	18:10 *Spin giro/Spin distans Maria S			
18:40 *Cirkelfys Thomas W	18:50 *Step explode Bella Å/Emma M/Gabbi M	18:00 Cross löpning/Cross soft Olika ledare <i>(Tom v 41)</i>	18:40 *Skivstång Ninni L	Förbokning av pass/instruktion görs via appen Mitt Friskis eller F&S Faluns hemsida. Till båda apparna loggar du in med epost + första sex siffrorna i ditt personnummer ååmmdd. Nästa veckas pass släpps 30 minuter EFTER att veckans pass har slutat (sju dagar). Senast 90 minuter innan passtart kan avbokning ske! www.friskisvettis.se/falun		
18:45 *Spin distans (V 45–50) Karolina K	 Våra lokaler är utrustade med hjärtstartare	18:40 *HIT 35 <i>(Start v 42)</i> Anders F	19:00 Jympa/Cirkelfys (V 35–50) Sandra G/Josephine E			
19:00 *Yoga Pia B-S		18:50 *Yoga energy NYHET! Marie G				

Checka in på plats med ditt träningskort eller via appen Mitt Friskis.

Träna var du vill med träningsappen Friskis Go.

Ingår i alla träningskort + medlemskap (ej klippkort).