





friskis Schema 7 januari–1 juni 2025

Med reservation för ändringar.

| Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|---|---|--|---|---|---|--|
| 08:45 *Gyminstruktion 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 Familiejympa 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 | <div style="display: flex; flex-direction: column; gap: 5px;"> <div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: white;"></div> Stora salen <div style="background-color: gray; width: 20px; height: 20px;"></div> Spinningsalen <div style="background-color: #c8e6c9; width: 20px; height: 20px;"></div> Spegelsalen (vån 2) <div style="background-color: #f44336; width: 20px; height: 20px;"></div> Multihallen/gymmet <div style="background-color: #4caf50; width: 20px; height: 20px;"></div> Utomhus <div style="background-color: #ff9800; width: 20px; height: 20px;"></div> Svärdsjö </div> | 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 (V 2–6) Karin J | 11:45 *Split ben 25 BT Emma B | 11:45 *HYROX HIT/Cirkel 45 B Erika D/Karin H NYHET! | | 15:00 Enkeljympa (V 2–20) 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 | | 16:00 *Yinyoga Pia B-S |
| 16:30 *Spin soft Charlotte P | 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 | | 17:15 Börja-träna-kurs (V 3–12) Lena C/olika ledare |
| 16:30 *Multifys skivstång Anna H | 17:35 *SkivstångIntervall 75 Sofia S | 16:45 *Spin spurt Anna H | 16:30 *Jympa B Erika D | 17:20 *Jympa B Iréne I | | 17:00 *Skivstång Anna H/Maria G S |
| 16:45 *Coreflex Maria G-S | 18:00 *Spin spurt Emelie N | 17:00 *Dans fusion Bella Å | 17:00 *Split ben Maria B | <p>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 + 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.</p>  <p>Våra lokaler är utrustade med hjärtstartare</p> | | 17:45 *Plaza styrka Johan St |
| 17:15 Löpning Maria B | 18:15 *Coreflex Emelie W | 17:15 Löpning Maria B | 17:30 *Split överkropp Maria B | | | 18:00 *Spin distans/interv 45 Anna H/Maria G S |
| 17:30 *Gymninstruktion Thomas W | 18:50 *Step explode Bella Å/Emma M/Gabbi M | 17:35 *HYROX HIT NYHET! Anders F | 17:00 *Spin distans Fredrik L | | | 18:15 *Dans explode Iréne I/Karolina G |
| 17:35 *Jympa B Gabbi M |  <p>ÖPPETTIDER Nyckelgym Obemannat med tagg alla dagar 05:00–23:00 Via receptionen kan du uppdatera ditt befintliga träningskort eller teckna nytt nyckelgymsavtal.</p> <p>Bemannade öppettider: Måndag–torsdag 08:00–20:30 Fredag 06:15–18:45 Lördag 09:30–14:00 Söndag 09:30–20:30</p> | 18:00 *Spin distans Daniel F | 17:35 *Cirkelfys Sofia S | | | 19:00 Jympa/Multifys/Dans B Olika ledare (V 2–19) |
| 17:50 *Spin intervall Jenny J | | 18:00 *Pass i gymmet Evelina J | 18:00 *Spin giro/Spin distans Maria S | | | 18:10 *Spin giro/Spin distans Maria S |
| 17:50 *Step basic NYHET! Bella Å, Marianne G, Emma M | 18:00 Cross löpning/Cross soft Olika ledare (Fr o m v 19) | 18:00 *Multifys skivstång Ellen A | 18:40 *Multifys skivstång Ellen A | | | |
| 18:40 *HYROX Cirkel NYHET! Thomas W | 18:40 *Skivstång Ninni L | 19:00 Jympa/Cirkelfys (V 2–19) Sandra G/Josephine E | 19:00 Jympa/Cirkelfys (V 2–19) Sandra G/Josephine E | | | |
| 19:00 *Yoga Pia B-S | 18:50 *Yoga energy Marie G | 19:15 *Yinyoga Karolina G | 19:15 *Yinyoga Karolina G | | | |

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).

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)

Nästa veckas pass släpps 30 minuter EFTER att veckans pass har slutat (sju dagar). Senast 90 minuter innan passstart kan avbokning ske!

023-170 11 • www.friskisvettis.se/falun