



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/Multifys B Matilda B/Petra H/Lena F
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 Kajsa K	11:45 *Multifys 45 B* Erika D/Lena F	<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: #d4edda; width: 20px; height: 20px;"></div> Spegelsalen (vån 2) <div style="background-color: #f8d7da; width: 20px; height: 20px;"></div> Multihallen/gymmet <div style="background-color: #d4edda; width: 20px; height: 20px;"></div> Utomhus <div style="background-color: #fff3cd; width: 20px; height: 20px;"></div> Svärdsjö </div>	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
16:00 *Grupptintro. gym fr 13 år (jämma veckor) Josefina L, Larysa K	16:45 *Spin distans Daniel F	16:30 *Cirkelfys soft B* Karin H	12:30 *Gyminstruktion Lars L	16:30 Familjefys B Ragnar J/Lotta W/Theresa G	16:00 *Yingoga/Coreflex soft (V 42–50) Karolina G/Reneè C	
16:30 *Spin intervall Lena W	17:15 *Pass i gymmet Maria L/Evelina J	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	
16:30 *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 Ninni L/Maria G S	
16:45 *Coreflex Emelie W	17:35 *Jympa soft B Petra H	17:15 Löpning Maria B	16:45 *Plaza styrka Maria L	<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 + 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.</p>		17:45 *Plaza styrka Johan St
17:15 *Gyminstruktion (jämma veckor) Josefina L	18:00 *Spin spurt Emelie N	17:35 *Multifys skivstång Lena F	17:00 *Spin distans Fredrik L			18:00 *Spin distans/interv 45 Ninni L/Maria G S
17:15 Löpning Maria B	18:40 *Split bål 25 Lena C NYHET!	17:45 *Coreflex Maria G S	17:35 *Cirkelfys Lena F/Sofia S			18:15 *Dans explode Iréne I/Karolina G
17:30 *Gyminstruktion Thomas W	18:50 *Step explode Bella Å/Emma M/Gabbi M	18:00 *Spin intervall Jenny J	17:45 *Multifys B* Maria B			19:00 Jympa/Multifys/Dans B Olika ledare (V 35–50)
17:35 *Jympa B Gabbi M	<p>ÖPPETTIDER Måndag–torsdag 08:00–20:30 Fredag _____ 06:15–18:45 Lördag _____ 09:30–14:00 Söndag _____ 09:30–20:30 Öppet alla dagar 05:00–23:00 för dig som tecknar avtal gällande nyckelgym</p>	18:00 *Pass i gymmet Evelina J	18:10 *Spin giro/Spin distans Maria S			<p>Våra lokaler är utrustade med hjärtstartare</p>
17:40 *Spin soft/Spin distans Charlotte P/Susanne L		18:00 Cross löpning/Cross soft Olika ledare (Tom v 41)	18:40 *Skivstång Ninni L			
17:50 *Multifys soft B* Lisa S		18:40 *HIT 35 (Start v 42) Anders F	19:00 Jympa/Cirkelfys (V 35–50) Sandra G/Josephine E			
18:40 *Cirkelfys Thomas W		18:50 *Yoga energy NYHET! Marie G				
18:45 *Spin distans (V 45–50) Karolina K						

Träna var du vill med träningsappen Friskis Go.
Ingår i alla träningskort + medlemskap (ej klippkort).

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