

Happy Day

- TIO ÅR PÅ SVEAPLAN -
Kom och fira vårt Happy Place
Lördag 20 april



| | kl 09.00-10.00 | kl 10.10-11.10 | kl 11.20-12.20 |
|-------------------|---|--|--|
| Serrandersalen | Handstående & räck - JONNA ADLERTEG - | Happy-Dans-Fusion - SEBASTIAN TAY HANNEBO - | Back to Basics - STEFAN & MIKAELA - |
| Tvåan | Fotbollsfys - ANNIKA BARSLEY - | Gymnastic Fantastic - JONNA ADLERTEG - | Eye of the tiger - MALIN TIGER - |
| Tuna Trafik-salen | Breathwork - MARIA EJDETJÄRN - | SOUND Experience - INNER STRENGTH - | SOUND Experience - INNER STRENGTH - |
| Lyftarytan/Plaza | HIT Athletics - STEFAN BJÖRK - | Tyngdlyftning - Ryck - SOFIA ENOCSSON RITO - | Tyngdlyftning - Stöt - SOFIA ENOCSSON RITO - |
| Gymmet | Arm*ageddon - GABRIEL LINDHE - | Peach 2024 - GABRIEL LINDHE - | Sixpack - GABRIEL LINDHE - |
| Konditionsparken | | Running - TOMMY BILLBERG - | Running 50/50 - TOMMY BILLBERG - |
| Spinning | Softa Intervaller - ANNA VILTLING - | Högintensiva Intervaller - ANNA VILTLING - | |
| Indoor walking | | Softa Intervaller - PIA NILSSON - | ABBA-Spurt - PIA NILSSON - |
| Smarta gymmet | Gameday - TÄVLING - | Gameday - TÄVLING - | Gameday - TÄVLING - |

BOKA DIG PÅ PASS

Platserna till passen släpps enligt ordinarie bokningsregler. Detta betyder att du ska vara beredd att boka dig via Mitt Friskis-appen under lördagen 13 april.

ERBJUDANDE PÅ TRÄNINGSKORTET ÅR

Alla som köper årskort under Happy Day får en månads extra träning på köpet. Gäller endast köp via receptionen kl 09.00-13.00.

ERBJUDANDE FRISKIS SMARTA GYM

Teckna autogiro för Smarta gymmet under Happy Day och du bjuds på startavgiften (249:-). Pris 50:-/månaden utöver ditt träningskort. Gäller de 30 första och endast köp via receptionen kl 09.00-13.00.

FÖRETAG PÅ PLATS

• Blommor & Brie
• TeamSportia
• Vårdcentralen Smeden
Mer information finns på hemsidan.

PASSBESKRIVNINGAR

Workshops i Tyngdlyftning

- SOFIA ENOCSSON RITO -
Svenska elitidrottaren och OS-stjärnan Sofia Enocsson Rito håller i två olika workshops. En i stöt och en i ryck. Här får du inspiration och teknikutbildning med ett riktigt proffs.

Gymnastic Fantastic

- JONNA ADLERTEG -
Världsgymnasten och mångmedaljören Jonna leder två pass under dagen. Här får du prova på nya utmanande rörelser och övningar. På passet handstående och räck går vi igenom handstående från grunden. Ni får även testa på övningar i räcket. Övningarna anpassas utefter nivå.

Happy-Dance-Fusion

- SEBASTIAN TAY HANNEBO -
Grymt sköna moves och glada låtar med vår favoritkille från Friskis Karlstad. Ett superkul danspass som kan få vem som helst att dansa på moln. Let's go dancing!

Breathwork

- MARIA EJDETJÄRN -
Andas! Breathwork handlar om att släppa på spänningar. Vid inandning tillför vi näring och på utandning släpper du ut stress som hemmar ditt fysiska och psykiska välbefinnande.

SOUND Experience

- INNER STRENGTH -
Via ljudet och rörelserna får vi ett uppvaknande - en känsla av välbefinnande och återhämtning. För att förhöja ljudupplevelsen kommer du få låna hörlurar under passet.

Fotbollsfys

- ANNIKA BARSLEY -
Eskilstuna Uniteds fystränare låter dig få känna på hur våra bästa fotbollstjejer tränar. Sportigt och rakt fyspass med mycket teamkänsla.

Back to Basics

- STEFAN BJÖRK & MIKAELA ARVIDSSON -
Våra egna träningsansvariga har teamat ihop sig och skapat ett pass där vi får jobba i flöden. Utmana din rörlighet och hitta ditt flow.

Running & Running 50/50

- TOMMY BILLBERG -
Vi bjuds på möjligheten att prova två kommande pass-nyheter. Ett pass med löpintervaller och ett pass där vi mixar löpning med styrka. Hög träningskänsla, variation och en riktigt kul utmaning utlovas.

Arm*ageddon, Peach 2024 och Sixpack

- GABRIEL LINDHE -
Av inspiratören Gabriel får vi gymnörderi på hög nivå. Han levererar tre olika pass i gymmet där det snöas in på en specifik muskelgrupp åt gången. Peach 2024 - here I come!

Spinning

Softa intervaller & Högintensiva intervaller
- ANNA VILTLING -
Anna börjar med ett mjukt och härligt Spin softa intervaller och avslutar med ett svettigt, men minst lika härligt, Spin högintensiva intervaller. Välj det som passar dig bäst.

Indoor walking

Softa intervaller & ABBA-Spurt
- PIA NILSSON -
Häng på när energiknippet Pia trampar loss på walkern. Hon bjuder på sköna softa intervaller och sitt rosade spurt-pass med grymma ABBA-remixar.

SPONSORER

- Coop Kök & Café
- Coop Sveaplan
- Concept
- Ecoflor
- Eleiko
- Eskilstuna United
- Finska hembageriet
- Fotbadet
- Marias Träning & hälsa
- Nordic Fighter
- Tuna Trafik
- Serrander bil

Eye of the tiger

- MALIN TIGER -
Eskilstunas mest meriterade kvinnliga boxare har en självklar plats på vår Happy Day. På detta pass får du träna som en boxare - snabbhet, smidighet och styrka står i fokus.

HIT Athletics

- STEFAN BJÖRK -
Ett Hyrox-inspirerat träningspass. Ett utmanande träningspass som kombinerar funktionell träning med löpning i en energifylld mix.

Gameday

- SMARTA GYMMET -
Tävla mot dig själv och andra i ett par av våra smarta maskiner. Vem kan pressa flest kilon? Leaderboarden visas på våra tv-skärmarna runt om i lokalen.



friskis