

Friskis julkalender 2024

SÖNDAG 1/12

Erbjudande på våra sportflaskor.
Två storlekar och färger.
Liten 25:- (ord. 45:-)
Stor 45:- (ord. 65:-)

TISDAG 3/12

Tränar du idag kan du ha turen att få en fin reflex att hänga på vinterjackan.



ONSDAG 4/12

Idag bjuder vi på riktigt tungt lunchpass i gymmet. Strongman! Häng på och lyft, bär, dra och skjut en massa tunga grejor med Fanny och Pernilla.



TORSDAG 5/12

Idag får du som Friskis-medlem 20% rabatt på krukväxter hos Burges Blommor.

Visa upp Mitt Friskis-appen i kassan. Gäller ej förmedlingar eller i kombination med andra erbjudanden.

MÅNDAG 2/12



10% rabatt på årskort

Gäller endast på direktbetalning och kortet måste köpas online. Rabattkod: EKTJul2024

Endast online!

FREDAG 6/12

Åk med Tuna Trafik till Stockholm lördag 28/12. Åk 2 - betala för 1. Använd kod HJUL2024 vid bokning via tunatrafik.se (Rabattkoden börjar gälla idag)

SÖNDAG 8/12

Teamportia i Tuna Park ger dig som Friskismedlem + Sportklubben 20% rabatt på ordinarie priser (gäller ej cyklar och Fjällräven).



MÅNDAG 9/12

Denna dag kommer Elgiganten i Strängnäs med ett fint erbjudande till oss Friskis-medlemmar. Håll utkik efter mer information i våra kanaler.



TISDAG 10/12

Vilken lucka - vilken lycka! Idag gömmer vi Friskis-klappar i skåpen i omklädningsrummen och i gången vid Plaza-ytan

LÖRDAG 7/12 - BREATHWORK

Ge dig själv en paus från vardagen och upptäck kraften i ditt eget andetag. Under denna workshop guidar Maria E dig genom olika andningstekniker som hjälper dig att släppa på spänningar, reducera stress och skapa ökad närvaro i både kropp och sinne.



ONSDAG 11/12

En praktisk nyhet har nu landat i shoppen. Med vår nya lunchkasse kan du bära din matlåda med stil.

FREDAG 13/12

Bye bye bye... Vi säger hej och tack till Power hour med ett partypass fyllt med favoritövningar kl 16.30



LÖRDAG 14/12

Yoga med Lilli H kl 09.00 och stanna på en mysig julfika efter passet. Vi bjuder på glögg och pepparkakor.



SÖNDAG 15/12

Dags för en tävling via Instagram. Julen ska vara god så idag har ger vi dig chansen att vinna en jättstor ask med Dumle-kola. Sponsrad av Parken Zoo.

TORSDAG 12/12

Bjud en vän på träning! Du som medlem är välkommen att bjuda med dig en kompis till Friskis idag.

Drop in i mån av plats under bemannade tider.



TISDAG 17/12

JULRUSHEN - Ett juligt pass i gymmet med Fanny B och Fredrik F kl 17.30. Tomten kommer med klappar!

TORSDAG 19/12

Håll kaffet varmt i vinter med Friskis take-away mugg. Pris 50:- (ord 100:-)

MÅNDAG 16/12

Julpris på Klippkort

Rabatt 15 % på klippkort - gäller både köp online och via receptionen. Rabattkod EKTJulklipp2024.

Vuxen 808:- Pensionär/student 723:- Ungdom 10-19 år 553:-
(Ord. pris 950:-) (Ord. pris 850:-) (Ord. pris 650:-)

Gäller på valfri träning 10 gånger. Klippen har en giltighetstid på 12 månader. Medlemskap för 2025 tillkommer med 150:-.

Endast idag!



ONSDAG 18/12

Nyhet i shoppen! Kritvita tubsockor med Friskis-loggan på. Ett måste för dig som älskar Friskis. Köp ett par idag och du har chansen att vinna ETT ÅRSKORT! Ja, du läste rätt - ett helt år med fri träning på Friskis kan bli ditt!

FREDAG 20/12

Tävling i gymmet kl 16-17!
Vem hänger längst?
Fina priser utlovas.



SÖNDAG 22/12

Du som tränar idag kan hämta ut ett prova-på-kort i receptionen att ge bort till en vän.

Endast under bemannade tider.

MÅNDAG 23/12

Sista minuten! Köp ett presentkort på 300:- eller mer och få en vattenflaska på köpet.

TISDAG 24/12

Starta julafton på bästa sätt. Kör ett pass i gymmet eller gå på ett kul pass - Cirkelfys, Jympa och Multifys finns på schemat.

LÖRDAG 21/12

Välkommen på tomteverkstad. Ett extra juligt Plaza Styrka med Jessica Ö kl 10.00

