



Schema HT 2024

Terminen pågår 240902 – 250106

Friskis & Svettis Laholm • Vattenfabriken • Industrigatan 29

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
09.30-10.30 Seniorklubben Ann-Margreth	09.30-10.30 Step Moni	09.00-10.00 Multifys skivstång SOFT Thomas	09.30-10.30 Seniorklubben Ann-Margreth	10.00-11.00 Jympa SOFT Claes	10.00-11.00 Rullande pass & ledare Info i appen	
16.15-17.00 Multifys SOFT Johanna/Jenny	16.30-17.30 Jympa SOFT Claes		16.15-17.00 Multifys SOFT Linda/Emma	16.00-17.00 Indoor Walking DISTANS SPURT Ingrid		16.30-17.30 Rullande pass & ledare Info i appen
17.00-18.00 Jympa Caroline		17.15-18.30 Kombipass Styrka/Indoor Walking Jenny, Sofie	17.00-18.00 Indoor Walking INTERVALL Lisa	16.15-17.00 Multifys Sofie/Emma		
	17.30-18.20 Indoor Walking SOFT Jenny		17.00-18.00 Step Moni			
17.30-18.30 Indoor Walking INTERVALL Ingrid	17.30-18.15 Cirkel Hit Johanna		18.00-19.00 Multifys skivstång Thomas			
18.00-19.00 Skivstång Linda	18.30-19.30 Yoga Kim	18.00-19.00 Jympa Janet				Håll utkik efter pop-up pass och/eller evenemang

Du kan boka pass på hemsidan eller i vår app "Mitt Friskis". Med appen i din mobil kan du även träna digitalt, köpa träningskort och checka in dej på ditt bokade pass när du kommer till lokalen.

Registrering av Friskvårdskort får du hjälp med i vår reception. Ett pass kan bokas till 15 min innan passet startar och kan avbokas senast 90 min innan passet startar. Du behöver checka in senast fem minuter innan start för att behålla din bokning. Du kan ha fem pass/vecka bokade samtidigt.

NYHET! Nu erbjuder vi även ett gemensamt träningskort för F&S Laholm och Båstad med ca 70 träningspass varje vecka och ett gym som är öppet dygnet runt. Mer information finns på www.friskissvettis.se/laholm

Varmt välkommen!



Mitt Friskis
Friskis&Svettis Riks