

# TRÄNINGSSCHEMA VT 2025

Terminen startar måndag 13/1.

	Träningsform		Tid	Lokal	Ledare
<b>Måndag</b>	Spin intervall		17.00-18.00	IHS	Christian
	Multifys *		17.00-18.00	IHF	Pamela
	Jympa		18.00-19.00	DH	Eivor
	Yoga55		18.15-19.15	IHF	Emelie
	Gymträning		18.00-22.00	HG	
<b>Tisdag</b>	Jympa soft <i>from v.8</i>	<i>Nghet</i>	16.30-17.30	IHF	Jessica
	Dans fusion		17.45-18.45	IHF	Emma
<b>Onsdag</b>	Spin soft <i>v. 3-7</i>	<i>Nghet</i>	09.00-10.00	IHS	Elin
	Spin spurt	<i>Nghet</i>	17.00-18.00	IHS	Sofia
	Jympa		18.00-19.00	DH	Edyta
	Gästpass: Tabata*		18.15-19.15	IHF	Pamela/ Jonas
	Gymträning		18.00-22.00	HG	
<b>Torsdag</b>	Jympa enkel <i>v.7-16</i>		17.00-18.00	ES	Camilla
	Yoga energy85		17.00-18.30	IHF	Petra
	Jympa		18.30-19.30	DH	Camilla
	Step Explode * <i>jämn vecka</i>	<i>Nghet</i>	18.45-19.45	IHF	Isabell
	Skivstång intervall * <i>udda vecka</i>		18.45-20.00	IHF	Lena
<b>Fredag</b>	Spin distans		17.00-18.00	IHS	Sofia/ Christian
	Rullande schema		17.00-18.00	IHF	
<i>Träningsform och ledare meddelas via sociala medier några dagar i förväg</i>					
<b>Lördag</b>	Yoga75 <i>jämn vecka</i>		09.00-10.15	IHF	Petra
<b>Söndag</b>	Yoga75 <i>udda vecka</i>		09.00-10.15	IHF	Petra
	Skivstång *	<i>Nghet</i>	10.30-11.30	IHF	Regina
	Gymträning		18.00-22.00	HG	

Hos oss kan du träna barntillåtna pass utan redskap från 7 år och uppåt i målsmans eller annan vuxens sällskap.

Hos oss kan du som är fyllda 13 år träna alla pass och även de med redskap. Det innebär Multifys, Skivstång intervall, Spin distans och Spin intervall m fl.

Vid besök på Holje Gym måste du komma innan kl 20 och uppvisa giltigt terminskort och medlemskort för att bli insläppt.

**Medlemskort:** 150 kronor per kalenderår.

**Engångs:** 100 kronor.

**8-kort:** 720 kronor

**Terminskort:** 1200 kronor

**Terminskort** ungdom 13-25 år, pensionär fr. 65 år: 1000 kronor

**Enkeljympa och barn:** 400 kronor

IHF Idrottshallen, Friskis sal IHS Idrottshallen, spinning DH Dannfältshallen ES Ekerydsskolan HG Holje gym/Motionshallen

\*Öppet för Holje Gyms medlemmar att delta