

# HÖSTSCHEMA 2017



GAVLEHOV						
Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.00 Jympa soft <i>Start senare i höst</i>		10.30 <i>Nyhet!</i> Cirkelgym soft <i>Plats: Gymmet</i>		07.00 Yoga soft	09.00 Yoga	
17.00 Cirkelfys	16.30 Yoga soft			11.00 Jympa bas	14.00 Jympa bas <i>Barn tillåtet</i>	16.00 <i>Nyhet!</i> Knatte <i>För barn 4-6 år</i>
17.30 <i>Nyhet!</i> Cirkelgym <i>Plats: Gymmet</i>	17.45 Jympa intensiv		16.45 Skivstång <i>Start v.36</i>	16.00 Skivstång soft		17.30 Skivstång
18.30 <i>Nyhet!</i> Jympa station medel 55	18.00 <i>Nyhet!</i> Cirkelgym <i>Plats: Gymmet</i>	17.30 <i>Nyhet!</i> Jympa station medel 55	18.45 Cirkelgym <i>Plats: Gymmet</i>	17.15 Familjefys <i>För barn 6-12 och vuxna Start v.38</i>		18.30 <i>Nyhet!</i> Cirkelgym <i>Plats: Gymmet</i>
19.00 <i>Nyhet!</i> Kettlebell Strong <i>Gymmet</i>		19.00 HIT	19.15 Yoga			

TORGET ÖVRE						
Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	10.30 Jympa soft		10.30 Jympa soft		09.15 Skivstång	
	11.30 Jympa medel 45	11.30 Cirkelfys		11.30 Cirkelfys soft	10.30 Jympa bas	11.00 Dans soft
16.30 Skivstång		16.00 Cirkelfys soft	16.15 Skivstång intervall	16.00 Core		15.40 SkivstångSpin
17.30 Cirkelfys	17.40 SkivstångSpin <i>Start v.36</i>	17.00 Skivstång	17.30 Jympa bas	17.15 Skivstång intervall 75		16.30 Cirkelfys <i>Start i nov</i>
18.30 HIT	18.30 Box	18.00 Flex soft	18.30 Skivstång			17.30 Flex

TORGET NEDRE SPIN						
Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
06.45 Spin distans 55				07.00 Spin distans 45	09.00 Spin Spurt	
11.30 Spin spurt		11.45 <i>Nyhet!</i> Spin distans 35	11.30 Spin distans 45	11.30 Spin distans 55	10.00 Spin distans 55	10.30 Spin distans 55
16.30 Spin distans 55	16.30 Spin distans 55	16.15 Spin distans 45	16.30 Spin soft	16.00 Spin distans 55	11.00 Spin soft	15.00 Spin distans 85
17.30 Spin distans 45	17.30 Spin intervall (pyramid)	17.00 Spin intervall	17.30 Spin distans 85	17.00 Spin intervall 55 (stege)	14.00 Spin distans 55	16.30 SkivstångSpin <i>Start på Torget Övre</i>
18.30 Spin intervall (korta)	17.40 SkivstångSpin <i>Start på Torget Övre</i>	18.00 Spin distans 55	19.00 Spin spurt			17.30 Spin distans 55
19.30 Spin Spurt		19.30 Spin distans 55				

TRÄNA UTE September						
Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
18.30 Cross 75 <i>Start Boulognern</i>			18.30 Cross 75 <i>Start Boulognern</i>			

TORGET NEDRE YOGA						
Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
			11.30 Yoga			
18.00 Yoga 75	<i>Nyhets!</i> 18.00 Yoga soft	19.15 Yoga		16.00 Yoga		18.00 Yoga soft

FJÄRRAN HÖJDER						
Måndag	Tisdag	Onsdag	Tordag	Fredag	Lördag	Söndag
17.00 Jympa medel <i>Barnstillåtet</i>	18.00 Jympa medel	17.00 Jympa station bas 75	18.00 Cirkelfys			17.00 Jympa station bas 75
18.00 IntervallFlex <i>Start v.36</i>	19.00 Cirkelfys	18.15 Cirkelfys	19.00 Flex			18.15 Jympa medel <i>Barnstillåtet</i>

ROYAL STORA SALEN						
Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.30 Jympa bas					09.30 Familjeympa <i>För barn upp till 5 år</i>	
11.30 Dans fusion	11.30 Power Hour	11.30 Jympa puls bas		11.30 Jympa medel	11.00 Jympa medel	
16.30 Jympa medel	16.30 Jympa medel		16.30 Jympa medel			
17.30 Jympa puls bas	17.30 Jympa bas	17.30 Jympa bas <i>Barnstillåtet</i>	17.30 Jympa puls medel			17.00 Jympa puls bas
18.30 Dans fusion	18.30 Dans soft	18.30 Power Hour	18.30 Dans fusion			

ROYAL INDOOR WALKING						
Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
11.30 IW 45 <i>Öjämna veckor</i>				11.30 IW 45	10.00 IW soft	
			16.45 IW soft			
17.00 IW soft	17.15 IW Spurt <i>Limited Edition</i>	17.00 IW intervall	17.45 IW intervall	16.30 IW 55		16.30 IW Spurt
18.00 IW intervall <i>(korta)</i>	18.15 IW 55	18.00 IW 55	18.45 IW 45			

### Boka pass

En plats kan bokas 3 dagar i förväg fram till 60 min innan passet. Drop-in platser släpps 45 min före passtart. En bokad plats hämtas tidigast 2 timmar före och senast 11 min innan passet (annars släpps platsen till drop-in). Du kan som mest ha 3 samtidiga bokningar.

**Barnstillåtna pass** Barn mellan 6-12 år får träna tillsammans med vuxen med aktivt träningskort på pass märkta *Barnstillåtet*. Barnet behöver inte ha medlemskap eller träningskort men ska klara av passet utan hjälp.

### Avboka pass

Avboka din plats via hemsidan eller appen senast 1 timme innan passet börjar. En icke avbokad plats resulterar i en varning. Efter 3 varningar får du en boknings-spärr som du kan låsa upp för 100 kr.

**Soft-kort** Du som har ett Träna soft-kort kan träna i gymmet torsdagar 06.00-12.00 och söndagar 10.00-20.00. Soft-pass är färgmarkerade i schemat.

Med reservation för ändringar. För aktuellt schema se appen eller [www.friskissvettis.se/gavle](http://www.friskissvettis.se/gavle)

<b>Torget</b> Norra Slottsgatan 5 026-662990 <a href="http://www.gavle.friskissvettis.se">www.gavle.friskissvettis.se</a>	<b>Royal</b> Hattmakargatan 5 <a href="mailto:info@gavle.friskissvettis.se">info@gavle.friskissvettis.se</a>	<b>Fjärran</b> Lantmäterigatan 5 #friskisgavle	<b>Gavlehov</b> Gavlehovsvägen 19   Version: 170912
--	--	--	--