

# HÖSTSCHEMA 2017



## GAVLEHOV

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.30 Jympa soft <i>Start senare i terminen</i>		10.30 <i>Nyhet!</i> Cirkelgym soft <i>Plats Gymmet</i>		07.00 Yoga soft	09.00 Yoga	
	16.30 Yoga soft			11.30 Jympa bas	14.00 Jympa bas <i>Barn tillåtet</i>	16.00 Knatte <i>För barn 4-6 år</i>
17.00 Cirkelfys	17.45 Jympa intensiv	16.20 Jympa puls bas	16.45 Skivstång <i>Start v.36</i>	16.00 Skivstång soft		18.00 Skivstång
17.30 <i>Nyhet!</i> Cirkelgym <i>Plats: Gymmet</i>	18.00 <i>Nyhet!</i> Cirkelgym <i>Plats: Gymmet</i>	17.30 Jympa station medel	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>
18.30 Jympa station medel	19.00 Skivstång intervall 75	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	
11.45 Skivstång <i>Start v.35</i>	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		17.15 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 Spin distans 35	11.30 Spin distans 55	11.30 Spin distans 55	10.00 Spin distans 55	10.00 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)	17.45 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 Augusti

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
18.30 Cross 75			18.30 Cross 75			

TORGET NEDRE YOGA						
Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
			11.30 Yoga			
18.00 Yoga	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>Barn tillåtet</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>Barn tillåtet</i>

ROYAL STORA SALEN						
Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.30 Jympa bas <i>Start v.35</i>					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	16.30 Jympa medel			
17.30 Jympa puls bas	17.30 Jympa bas	17.30 Jympa bas <i>Barn tillåtet</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 55 <i>Start v.34</i>				11.30 IW 55 <i>Jämna veckor</i>	10.00 IW soft	
	16.30 IW soft					
17.00 IW soft	17.30 IW Spurt <i>Limited Edition</i>	17.00 IW intervall	17.30 IW intervall	16.30 IW 55		16.30 IW Spurt <i>Jämna veckor</i>
18.00 IW intervall <i>(korta)</i>	18.30 IW 55	18.00 IW 55	18.30 IW 45			IW 55 <i>Ojämna veckor</i>

### 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.

**Barn tillåtna pass** Barn mellan 6-12 år får träna tillsammans med vuxen med aktivt träningskort på pass märkta *Barn tillåtet*. 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: 170809
--	--	--	--