



Förfesten 12/11

En träningsupplevelse utöver det vanliga.



Runda 1 – Start kl 09.00

Runda 2 – Start kl 10.10

Runda 3 – Start kl 11.20

SERRANDER SALEN	TVÅAN	TREAN	SPINNINGEN	MULTIHALLEN	INDOOR WALKINGEN
Let's Jympa Glitter, glamour och glädje. Starta festen med vår klassiska träningsform –Jympa! Fem ledare plockar fram det bästa av det bästa och skapar ett dynamiskt jympapass med extra allt. <i>Ledare: Tiina Turpeinen, Helena Hellberg, Anna Ekvall, Pia Roos, Eva Örnå</i>	Multistep Varför nöja sig med en bräda, när du kan använda grannens också? Ett kul Steppass med enklare koreografi och en härlig känsla av att dansa tillsammans. <i>Ledare: Sofia Frykénstad</i>	Rock on När rockade du loss med en rockring senast? Lär dig grunderna i att hantera en rockring och lär dig olika tekniker. Detta är inte bara kul, det är superbra träning också. OBS!! Inga förkunskaper krävs. <i>Ledare: Anna-Carin Harju</i>	DJ Spin Ett extra roligt och medryckande spinpass. DJ Göran snurrar skivor medan du och de andra deltagarna spinner loss under blinkande discolampor. OBS!! Vill du boka en armcykel. Kontakta kansliet. <i>Ledare: Linda Axelsson, Frida Unger & DJ Göran</i>	Strongman för alla Bli "Bonnastark" med Strongman träning. Här får du prova att lyfta, pressa och dra olika tunga föremål. Vi leker loss och har kul tillsammans. Kliv utanför din komfortzon! OBS!! Inga förkunskaper krävs. <i>Ledare: Stefan Björk</i>	Party walking Här startar festen! I skenet från disco-lamporna bjuds du på 45 minuters intervallträning. Musiken tar oss från 1982 fram till idag. Maximal feststämning utlovas som garanterat ger dig rätt mood för kvällens dansgolv. OBS!! Passet körs även kl 10.10 <i>Ledare: Sara Jansson</i>
HIT-team Gillar du högintensiv träning och att jobba utanför din komfort zon? Detta är passet för dig, extra allt med dubbla ledare och teamövningar. Missa inte! <i>Ledare: Kattis Sjölander & Peter Sjölander</i>	Sparkling Yoga-flow Det är här festen börjar – i dig själv! Väck ditt magiska, glittrande jag genom energihöjande flödande rörelser till läkande, kraftfull musik av rytmiska trummor. Från topp till tå, inifrån och ut. Vi möts på mattan. <i>Ledare: Veronica Lundman, Malin Ström, Mimmie Skogsberg & Linnéa Zumaeta</i>	Rock on När rockade du loss med en rockring senast? Lär dig grunderna i att hantera en rockring och lär dig olika tekniker. Detta är inte bara kul, det är superbra träning också. OBS!! Inga förkunskaper krävs. <i>Ledare: Anna-Carin Harju</i>	Nostalgispin Musik du känner igen, från förr och nu. Sjung gärna med och kläm i från tårna i refrängerna. Ett spinning för alla. OBS!! Vill du boka en armcykel. Kontakta kansliet. <i>Ledare: Gunnel Malmkvist</i>	Strongman för alla 2 Bli "Bonnastark" med Strongman träning. Här får du prova att lyfta, pressa och dra olika tunga föremål. Vi leker loss och har kul tillsammans. Kliv utanför din komfortzon! OBS!! Inga förkunskaper krävs. <i>Ledare: Stefan Björk</i>	LÖPARBANAN
Värsta danspartyt Dans fusion när det är som bäst! Här bjussar John, utbildare inom dans på ett glittrande partypass fullmaxat med festkänsla, glitter och glamour. På med partyhatten så åker vi! <i>Ledare: John Ottosson</i>	Party hour P som i POWER, P som i PARTY! Med bollen som redskap tar vi oss igenom ett teknikenkelt styrke- och konditionspass. Extra mycket färgglad partykänsla utlovas! <i>Ledare: Fredrik Fager</i>	Rock on När rockade du loss med en rockring senast? Lär dig grunderna i att hantera en rockring och lär dig olika tekniker. Detta är inte bara kul, det är superbra träning också. OBS!! Inga förkunskaper krävs. <i>Ledare: Anna-Carin Harju</i>	Året var 2010 När Petra tog sig an rollen som spinledare 2010 var Danny Saucedo en given röst på passet. Vi tar oss tillbaka till där det började. 45 minuters spinning med Danny Saucedo i högtalarna i mixar du kanske inte tidigare hört. OBS!! Vill du boka en armcykel. Kontakta kansliet. <i>Ledare: Petra Lundgren</i>	Mega Plaza styrka Här har du chansen att få träna riktigt tungt! Tillsammans i grupp tränar vi styrketräning på klassiskt vis med mycket pepp. Våga lägga på! <i>Ledare: Pernilla Sjöberg & Fanny Borén</i>	LÖPARBANAN

DETTA GÄLLER!

Välkommen på Förfest! Ett träningssevent som är en del av 40-årsfirandet 12/11. Alla medlemmar med ett giltigt träningskort kan boka sig på dagens pass. Vill du vara med på festkvällen på Elite? Köp din biljett i receptionen (495:-)

SÅ HÄR BOKAR DU DIG!

1. Boka din plats via appen "Mitt Friskis" eller via bokningen på hemsidan.
2. **Passen släpps 5/11** enligt ordinarie bokningsregler.
3. Får du förhinder. Boka av din plats direkt så någon annan kan ta den.



Jubileumsfest

Lördag 12/11

Friskis Eskilstuna firar 40 år och du är bjuden på festen. Let's do this!



Dagen

Förfest deluxe med mängder av spännande träning. På förmiddagen bjuds det på specialpass och nya upplevelser här på Sveaplan.

Det blir en härlig mix med allt från rockring-till strongmanworkshops. Så fort schema är helt spikat kommer det att läggas ut här och sättas upp på anslag i lokalen.

Du kommer ha möjlighet att välja mellan många olika typer av pass. De olika blocken med pass startar kl 09.00, kl 10.10 och kl 11.20. Passen släpps enligt ordinarie bokningsregler och bokas som vanligt via Mitt Friskis-appen eller hemsidan.

Alla medlemmar med giltiga träningskort kommer att ha möjlighet att boka sig. Först till kvar gäller.



Kvällen

Stort party på Elite stadshotell med mingel, middag, underhållning, dansgolv och överraskningar. Rilles Live Act står på scen.

Vi startar kl 18.00 med bubbel och snittar för att sedan sätta oss till bords och njuta av en varmrätt, inklusive ett glas vin/öl/alkoholfritt, och efter det en smarrig efterrätt. Se menyn i sin helhet på hemsidan.

När du går hem får du en goodiebag.

Axplock av dagens alla godbitar



Danspass med John Ottoson



Rockringsworkshop med Anna-Carin



Färgglada Fredriks special



Strongman för alla med Stefan B



Rilles står på scen



Dansgolv och happenings



Biljett

I priset ingår dagens träning, festkvällen på Elite Stadshotell med mat och dryck samt en goodiebag. Biljetter köps i receptionen.

Vi släpper 300 biljetter till evenemanget. För dig som medlem är priset 495:-. Priset är subventionerat av föreningen med ca 170:- för att ge fler möjlighet att komma och för att visa att du som medlem är guld värd.

Åldersgräns på kvällen är 18 år.