



# Schema VT 2025

Terminen pågår 25 01 07 – 25 05 30

Friskis & Svettis Laholm • Vattenfabriken • Industrigatan 29

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Söndag
09.30 - 10.30 Seniorklubben Ann-Margreth		09.00 - 10.00 Multifys skivstång soft Thomas	09.30 - 10.30 Seniorklubben Ulla	10.00 - 11.00 Jympa soft Claes	
16.15 - 17.15 Cirkelfys Johanna	16.00 - 17.00 Jympa soft Claes	16.30 - 17.00 Split bål Moni <b>NYHET</b>	16.15 - 17.15 Multifys skivstång Thomas	16.00 - 17.00 Indoor walking distans spurt Ingrid	16.30 - 17.30 Alternativa pass & ledare Info i appen
17.15 - 18.15 Indoor walking intervall Ingrid	17.15 - 18.15 Skivstång Linda	17.00 - 18.00 Jympa Janet	17.00 - 18.00 Indoor walking tabata intervall Lisa <b>NYHET</b>	16.15 - 17.00 Multifys Sofie	
17.20 - 18.20 Jympa Caroline	17.30 - 18.20 Indoor walking soft Jenny	18.10 - 19.25 Kombipass Styrka & Indoor walking Jenny/Sofie	17.30 - 18.15 Multifys soft Emma/Jenny		Håll utkik i appen efter pop-up pass och/eller evenemang
18.20 - 19.20 Coreflex Anette	18.30 - 19.30 Yoga Kim		18.15 - 18.45 Split överkropp Emma <b>NYHET</b>		

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

För att registrera ditt Friskvårdskort, besök vår reception där vi hjälper dig. Du kan boka ett pass upp till 15 minuter innan det startar och avboka senast 90 minuter före start. Kom ihåg att checka in senast fem minuter innan passet börjar för att behålla din bokning. Du kan ha upp till fem bokade pass per vecka samtidigt.

Vi erbjuder också ett gemensamt träningskort för F&S Laholm och Båstad, med cirka 70 träningspass varje vecka och ett gym som är öppet dygnet runt. Mer information finns på [www.friskissvettis.se/laholm](http://www.friskissvettis.se/laholm)

**VIKTIGT!** Från och med 2025 tillkommer en medlemsavgift på 100 kr/år för alla som vill träna hos oss. Du kan betala avgiften i appen eller i receptionen.

Varmt välkommen!



**Mitt Friskis**

Friskis&Svettis Riks