

INSPO 2025

09.15-09.45

Drop in och incheckning

09.45-09.55

Välkommen till INSPO 2025 - Cykelkraftsalen

BLOCK 1
10.00-11.10

Jympa -
Walking on
sunshine

Skivstång

Intelligen cycling
Games

Rörlighet för
knäböj

Smartare
andning för
ökad prestation

Strong&Soft

Bygg rumpa

Löpbands-
intervaller

Föreläsning:
Träningstrender

BLOCK 2
11.20-12.20

Sculpt -
pilates

Multifys

Ignite your
curiosity

Energin bakom
orden

Styrka och
funktion

Kreativa sätt
att träna
överkropp

Löpbands-
intervaller soft

Träna EGYM

Föreläsning: ät
smart - skapa
hållbara vanor
för livet

Postural träning

12.30-13.40

Lunch

BLOCK 3
13.40-14.40

Soft cocktail

Crazy fys

Fuel your fire

Crazy IW

Tillbaka till dig
- en grundande
ljudresa

HYROX HIT

Totalträning för
kroppens mitt

Träna EGYM

Lär dig stå på
händer

Föreläsning:
kommunikation
& konflikt

BLOCK 4
15.00-16.00

Dans

HYROX Cirkel
med en twist

DJ Spin

Ashtangayoga

Nyhet! Pass i
gymmet

Finalen

HITnRun

Postural träning

Föreläsning:
träna utan
filter

16.30-sent

After Work Out - förfest på Friskis & middag och fest på Frimans

Se dina bokade pass och salar i Mitt Friskis.
Tagga oss gärna på Instagram med @friskisjkpg

Läs mer om passen här:

