

friskis



Testa vad vi på Friskis&Svettis
i Olofström har att erbjuda dig!

Kom som du är – Gå hem med ett leende!

Medlemskort

150 kronor per kalenderår

Terminskort

1200 kronor

Ungdom 13–25 år, pensionär
från 65 år:
1000 kronor

Jympa Enkel och barn:
400 kronor

Engångsbetalning

100 kronor

8-kort

720 kronor

Vid engångsbetalning och
köp av 8-kort krävs inget
medlemsskap.

Åldersgränser

Gäller t o m/fr o m det år du
fyller angiven ålder.

Hos oss kan du träna barntillåtna
pass utan redskap från 7 år och
uppåt i vuxens sällskap. Dessa
är markerade på schemat. Från
och med 13 år är det fritt fram
att träna på alla pass.

Bokningssystem.

För bokningsregler se hemsida, Facebook eller Instagram.

Vi är en kontantfri förening

Medlemskort, terminskort, 8-kort betalas via Swish eller bankgiro, engångsbetalning endast med Swish. Våra värdar hjälper dig vid användande av friskvårdsbidrag. Vid behov av komplettering görs detta via Swish eller bankgiro.

Swishnummer 123 653 80 52

Bankgiro 122-1126

TRÄNINGSSCHEMA VT 2026

Terminen startar vecka 3, måndag 12/1



	Träningsform	Ledare	Tid	Lokal
Måndag	Spin Spurt	Sofia	17.00-18.00	IHS
	Multifys **	Pamela	17.00-18.00	IHF
	Jympa *	Eivor	18.00-19.00	DH
	Yoga55	Emelie	18.15-19.15	IHF
	Gymträning		18.00-22.00	HG
Tisdag	Jympa soft from v.8	Jessica	16.30-17.30	IHF
	Dans fusion	Emma	17.45-18.45	IHF
Onsdag	Spin intervall	Christian	18.00-19.00	IHS
	Jympa *	Edyta	18.00-19.00	DH
	Gästpass: Tabata **	Pamela/Jonas	18.00-19.00	IHF
	Gymträning		18.00-22.00	HG
Torsdag	Jympa enkel v.7-16	Camilla	17.00-18.00	ES
	Yoga85	Petra	17.00-18.30	IHF
	Jympa *	Frida	18.30-19.30	DH
	Step** Jämn v.	Isabell	18.45-19.45	IHF
	Multifys ** Udda v.	Diosmar	18.45-19.45	IHF
Söndag	Skivstång	Regina	10.30-11.30	IHF
	Gymträning		18.00-22.00	HG

IHF Idrottshallen, friskis sal
IHS Idrottshallen, spinning
DH Dannfältshallen
ES Ekerydsskolan
HG Holje gym/Motionshallen

* Barntillåtet pass i vuxens sällskap från 7 år

** Öppet för Holje Gyms medlemmar att delta.

Vid besök på Holje Gym måste du komma innan kl 20 och uppvisa giltigt termskort och medlemskort för att bli insläppt.

Sponsorer



**OLOFSTRÖMS
KRAFT AB**

Sparbanken
i Karlshamn

