

friskis

***Du kommer väl på
vårt träningsevent?***

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

Lördag 30/8 kl 11:00–15:20
Idrottshallen Olofström

Se schemat för denna dag på nästa sida!



*Prova på våra speciellt för denna dag anpassade
träningsspass på 20 min och upptäck vad du
gillar i vårt utbud. Under v.36-37 kan du sedan
träna gratis - innan du löser ett åtta-kort
alt. terminskort och medlemskort för vidare
träning hos oss. Bra va?*

***Vi erbjuder rolig, lättillgänglig och
 varierad träning för alla åldrar.***

***Nu är det väl dags för dig att komma
 igång? Ta chansen!***



Schema för friskis provapådag kl 11:00–15:20

Idrottshallen friskis sal/spinsal

kl 11:00–11:20	Jympa	Camilla
kl 11:30–11:50	Multifys	Pamela
kl 12:00–12:20	Tabata	Jonas
kl 12:30–12:50	Jympa	Edyta
kl 13:00–13:20	Spinning	Christian
kl 13:30–13:50	Jympa soft	Jessica
kl 14:00–14:20	Dans	Emma
kl 14:30–14:50	Jympa	Eivor
kl 15:00–15.20	Yoga	Emelie

Vi bjuder på frukt och dricka!



TRÄNINGSSCHEMA HT 2025

Terminen startar vecka 36, måndag 1/9

	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	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.38-47	Camilla	17.00-18.00	ES
	Yoga energy85	Petra	17.00-18.30	IHF
	Jympa *	Camilla	18.30-19.30	DH
	Step Explode ** Jämn v.	Isabell	18.45-19.45	IHF
	Skivstång intervall ** Udda v.	Lena	18.45-20.00	IHF
Fredag	Rullande schema		17.00-18.00	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.

Som en del av vårt 40-årsfirande bjuder vi alla på gratis träning varje fredag klockan 17-18.
Träningsform och ledare meddelas via sociala medier några dagar i förväg.

Sponsorer



OLOFSTRÖMS
KRAFT AB

Sparbanken
i Karlshamn



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 medlemskap.

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.

Bokning gäller endast på våra spinningpass

Bokning görs genom "BokaMera" och kan
ske via deras app eller på
olofstromfriskis.bokamera.se

Tänk på att avboka din plats ifall du får
förhinder av respekt för andra. 5 min
innan passets start släpps alla platser
till drop in. Var på plats i tid! För fler
bokningsregler se hemsida, fb 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**

