

friskis

Kom som du är
Gå hem med ett leende!



TRÄNINGSSCHEMA HT 2026

Terminen startar måndag 31/8

	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 ^J – Distans ^U	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 */**	Frida	18.30-19.30	DH
	Step Explode ^J	Isabell	18.45-19.45	IHF
	Multifys ^U	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.

^J – Jämna veckor
^U – Udda veckor

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.

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

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

För bokningsregler se appen Mitt Friskis.

Mitt Friskis

Från och med höstterminen 2026 kommer du kunna köpa medlemskort, säsongskort, 10-kort och engångsbiljett via appen Mitt Friskis. Här kommer du också kunna:

- se hela vårt träningsutbud
- boka in dig på pass och följa din egen träning
- hålla koll på eventuella schema-ändringar

Hjärtligt
välkomna!



För mer info om våra pass, priser eller åldersgränser m m
besök www.friskissvettis.se/olofstrom

Medlemskort

150 kronor per kalenderår

Krävs vid köp av säsongskort och 10-kort

Säsongskort

- Ordinarie (20–64 år) 1200 kr
- Ungdom (13–19 år) 1000 kr
- Pensionär (65+) 1000 kr
- Jympa enkel och barn under 13 år 400 kr

10-kort

800 kr

Engångsbiljett

100 kronor

Inget medlemskap krävs

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.



Mitt Friskis

Från och med höstterminen 2026
kommer du kunna köpa medlemskort,
säsongskort, 10-kort och engångsbiljett
via appen Mitt Friskis.

Här kommer du också kunna:

- se hela vårt träningsutbud
- boka in dig på pass och följa din egen träning
- hålla koll på eventuella schema-
ändringar

Ny medlem?

Ladda ner appen, fyll i din mailadress och
tryck på *Glömt ditt lösenord*.

Ett mail kommer då skickas till dig där du
kan välja ett lösenord. Använd sedan din
mail som användarnamn.

Redan medlem?

Om du redan är medlem behöver du
skicka din mailadress till

raili_svensson@msn.com

När din mailadress är inlagd i systemet
kan du följa samma steg som våra nya
medlemmar, se beskrivning ovan.
*Annars finns risken att det skapas
dubletter av ditt konto.*

Har du ingen smartphone eller
mailadress? Ingen fara! Våra passvärdar
kommer finnas på plats och hjälper dig
vidare.