



SCHEMA

GRUPPTRÄNING HÖST 2018

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
06.30 Spin distans 45	10.00 Core soft	06.30 IW distans 45	06.45 Jympa bas	06.30 IW distans 45	09.00 Skivstång	10.45 Skivstång
06.45 Jympa bas	11.30 Jympa medel	11.30 Jympa bas	10.00 Dans soft	06.45 Spin distans 45	10.00 IW flow	11.00 IW distans
07.00 Nyhet! Mind	11.30 Spin distans	12.00 Power hour	10.00 Gymintroduktion	07.00 Yoga	10.00 Familj (40)	11.00 Jympa medel
09.30 Cirkelgym soft	12.00 HIT 35	12.10 Spin intervall pyramid 45	10.30 Cirkelgym soft	10.00 Jympa soft	10.00 Juniorfys 1	12.00 Familjefys
10.00 Jympa soft	17.00 Cirkelgym	16.30 Skivstång	12.00 Skivstång	10.30 Cirkelgym soft	10.45 Spin intervall pyramid	16.00 Jympa medel
10.45 Cirkelgym soft	17.00 Flex	16.45 IW intervall	17.00 Enkeljympa (40)	12.00 Spin Intervall puls	11.00 Jympa medel	16.30 Nyhet! IW intervall puls
11.30 Jympa bas	17.00 Power hour	16.45 Jympa bas	17.00 Skivstång	12.00 Jympa medel	11.00 Cirkelgym	16.30 Skivstång
12.00 Spin intervall pyramid puls	17.10 Nyhet! IW intro puls 15	17.00 Cirkelgym	17.15 Flex	12.00 LimEd: Skivstång maxa	11.00 Flex (jämn vecka) Core (ojämn vecka)	16.30 Core (ojämn vecka)
12.00 Skivstång intervall 70	17.15 Spin distans	17.15 Spin intervall pyramid	17.15 Spin spurt	15.00 Jympa bas	15.00 Nyhet! IW distans puls	17.00 Cirkelgym
16.30 Dans soft	17.30 Nyhet! IW distans puls 45	17.30 Core	17.30 Cirkelgym GO	16.00 Jympa medel		17.00 Jympa bas
16.45 Jympa medel	17.30 Jympa puls medel	17.30 Juniorfys 2	17.30 IW distans 45	16.15 Spin spurt puls		17.30 Step
17.00 Cirkelgym	18.00 Core	17.45 Jympa medel	18.00 Jympa bas	16.30 Cirkelgym X		17.30 IntervallFlex
17.00 Nyhet! IW intervall pyramid puls	18.00 Skivstång	17.45 IW soft	18.00 Dans crescendo	16.45 IntervallFlex		18.00 Spin intervall pyramid puls
17.00 Gymintroduktion	18.00 Löpning Cross M	18.00 Löpning kvalitet (t.o.m 3 oktober)	18.15 Jympa soft	16.45 Spin intervall pyramid (fr.o.m. oktober)		18.00 Dans fusion
17.15 Skivstång	18.15 Spin giro 4 (90) (Start: november)	18.00 Spin distans	18.30 Spin puls (t.o.m. november)	17.00 Dans fusion		18.30 Cirkelgym
17.15 Spin intervall pyramid	18.30 Spin intervall korta	18.30 Cirkelgym X	18.30 Spin giro 4 (fr.o.m. november) (90)			18.30 Yoga
17.30 Spin flow puls	18.30 IW distans	18.30 SkivstångIntervall 70	19.00 Spin distans			18.30 Core (jämn vecka)
17.30 Cirkelfys	18.30 Cirkelgym	18.30 Step explode	19.00 Jympa medel			19.00 Jympa station medel 70
17.45 Jympa bas	18.30 Jympa station bas	18.45 Yoga energy 70	19.00 Box 70			19.30 Cirkelfys
18.15 Core	19.00 Box 70	19.00 Spin intervall korta	19.15 Yoga			
18.30 Step explode	19.00 Dans Flow	19.30 Flex	20.15 HIT			
18.30 Cirkelgym X						
18.30 Spin spurt puls	19.30 Jympa medel	19.45 Cirkelfys				
18.30 Nyhet! IW spurt puls		20.00 Jympa station medel				
18.45 Jympa medel						
19.00 Spin intervall pyramid						
19.15 IntervallFlex 70						
19.30 Power hour						
19.45 Yoga						

Friskis&Svette Karlstad är en ideell förening och alla våra ledare och tränare leder sina pass och engagerar sig på sin fria tid. Därför är vårt schema preliminärt och kan komma att ändras under terminens gång.

Schema och öppettider kan komma att ändras i samband med storhelger eller om våra förutsättningar förändras. Föreningen kan aldrig lova att ett visst utbud är permanent.

Schemat gäller från 20 augusti till 16 december med reservation för ändringar. För senast updaterat schema besök: www.karlstad.friskissvette.se eller ivår bokningsapp.

Mer information finns på nästa sida.

Individuell träning

I vårt utbud finns också Individuell instruktion, Tillgänglig tränare och TEMA-pass. Läs mer om det i vår utbudsbeskrivning, på vår hemsida eller fråga i receptionen.

Gymintroduktion i multihallen

Ett tillfälle att få lära sig grunderna i gymmet ihop med andra. Ni är en grupp på max 10 personer som guidas av en tränare. Ni får testa övningar och får ett program som ni kan använda till egen träning. En gymintroduktion ingår i 12- och 4-månaderskort. För övriga kort kostar introt 215 kr.

Måndagar 17.00-18.30

Torsdagar (soft) 10.00-11.30

Multihallen 2.0

Under sommaren har vår Multihall uppdaterats till Multihallen 2.0. Välkommen in för massor av ny träningsinspiration!

Regler för unga i Multihallen

Multihallen är öppen under ordinarie öppettider. För ungdomar 13-16 år tillkommer en obligatorisk digital gymkurs innan träning eller kortköp är tillåten i Multihallen. För mer information, kontakta vår reception eller läs mer på vår hemsida.

Passlängd

Alla pass är 55 minuter långa om inget annat anges här eller i beskrivningen av passet.

Sal

Vilken sal passet går i får du veta när du hämtar ut din biljett. Du kan också hitta vilken sal passet går i på vår hemsida.

Nya pass markeras med: "Nyhet!"

I höst får du möjlighet att träna Indoor walking "IW" med pulsklocka. Andra nyheter på schemat är Mind, Yoga energy samt nya koreografier till Dans crescendo, Dans flow och Step explode.

Rodd

Succén är tillbaka i höst! Roddträning hålls i Lilla salen mellan den 28 september och den 26 oktober.

Utomhusträning

I vårt passutbud finns utomhuspass. De som utgår från Mariebergsskogen är markerade med: **M**

Träningskort dag

De pass som ingår i träningskort dag är markerade med ett: 