

Friskvårdskompaniet

erbjuder över 70 gruppträningspass varje vecka!
Du får alltid vägledning av en instruktör så att du
får ut så mycket som möjligt av din träning!

Vi uppdaterar vår hemsida
regelbundet. Där hittar du
information om nyheter,
schema & annat som kan
vara på gång!

www.friskvardskompaniet.se

SCHEMA GRUPPTRÄNING

Bokning av pass

Logga in på vår hemsida med ditt kortnummer som användarnamn & sex första siffrorna
i ditt personnummer som lösenord! Om du inte är medlem är du alltid välkommen att
ringa in och boka ditt pass!

Bokningsrutiner

- Du kan boka fyra dagar i förväg
- Du kan boka max 2 pass per dag
- Du kan max ha igång fem bokningar samtidigt
- Avbokning av pass skall ske så snart som möjligt men senast två timmar innan passets
start. Observera att vi inte kan ta emot bokningar/avbokningar via e-post.
- Om du glömmer att avboka ett pass kommer du att få en varning. Vid tre varningar
spärras ditt kort. Spärren kan hävas i receptionen mot en administrativ avgift på 100 kr.
- Platserna släpps alltid 10 minuter innan passets start. Boka om din plats i kundstationen
så tas din varning bort automatiskt

Än en gång...

... varmt välkommen till oss!

Vill du veta mer? Gå in på vår hemsida www.friskvardskompaniet.se
Kontakta oss på 0910-10630 eller info@friskvardskompaniet.se

Öppettider:

- Måndag-Torsdag 06.00-22.00 • Fredag 06.00-20.00
- Lördag 09.00-16.00 • Söndag 10.00-21.00

Med reservation för ändringar.



 friskvårds
kompaniet

Mån	06.45 TRX Suspension Training 45 min
	10.00 Seniortränning 45 min
	11.00 Bodypump 60 min
	11.15 Grit Plyo 30 min
	12.00 Cirkeltränning 55 min
	12.30 Mammaträning 45 min
	16.30 Core 40 min
	17.00 Global Yoga 60 min
	17.20 Kombipass Core/Cykel 90 min
	17.20 Bodycombat 60 min
	18.00 Kettlebells 55 min
	18.30 GRIT Strenght 30 min

Tis	10.00 Seniortränning 45 min
	11.00 Tabata 45 min
	11.10 Core station 40 min
	12.00 Puls-Cykel 45 min
	16.20 GRIT Cardio 30 min
	17.00 Core 40 min
	17.45 Bodystep 60 min
	17.50 Cykel 45 min
	18.00 Coreball 55 min
	19.00 Kombipass Afro/Core 55 min

Ons	06.45 S.P.Y.C 45 min
	11.00 Coreball 45 min
	11.15 Grit Strenght 30 min
	12.00 Cykel 45 min
	16.45 Pilates 45 min
	17.00 Bodypump 60 min
	17.10 Cykel 45 min
	17.30 Bodycombat 60 min
	18.00 Global Yoga 60 min
	18.10 Core 40 min

Trevlig träningshöst!
önskar personalen

Tors	09.30 Mammaträning 45 min
	10.00 Seniortränning 45 min
	11.15 TRX Suspension Training 45 min
	11.20 Cykel 30 min
	12.00 Core 40 min
	16.30 Core Station 40 min
	17.00 Tabata 45 min
	17.15 Sh`bam 45 min
	17.20 Cykel 45 min
	18.00 Bodystep 60 min
	19.10 GRIT Plyo 30 min
	19.15 Core 40 min

Fre	06.45 Core 40 min
	10.00 Seniortränning 45 min
	11.00 Bodypump 60 min
	11.15 GRIT Cardio 30 min
	12.00 Cykel 45 min
	16.00 Pilates 45 min

Lör	09.15 Bodypump 60 min
	10.30 Cykel 45 min

Sön	10.15 Core-tränning 40 min
	11.00 Cykel 45 min
	16.00 Bodypump 60 min
	16.15 Grit 30 min
	16.45 TRX Suspension Training 65 min Cirkel
	17.00 Bodycombat 60 min
	17.10 Core 40 min
	18.00 Cykel 55 min
	18.10 Bodystep 60 min
	19.15 Global Yoga + 75

Grit Cardio

Intensiv & tuff konditions-tränning där du utmanar dig själv mer & mer för varje gång. Inga redskap behövs.	Koordination	
	Utmående	
	Teamkänsla	

Grit Strength

Skivstång, viktplatta och steplåda för att öka tränings-effekten. Få bättre syreupp-tagning, styrka och uthållighet!	Koordination	
	Testa gränserna	
	Teamkänsla	

Grit Plyo

Steplåda och även viktplatta för att öka intensitet och belastning. Bli starkare, snabbare och mer explosiv!	Koordination	
	Explosivitet	
	Teamkänsla	

Afro/Core

Vi börjar med 25 min afropowerdance och avslutar med 25 min Core.	Koordination	
	Dansvana	
	Trummor	

Bodycombat

Utmana din fantasimot-ståndare i ett tufft & intensivt kampsportsinspirerat pass.	Koordination	
	Svett	
	Adrenalin	

Bodystep

Ett roligt & atletiskt pass på en hög- och sänkbar steplåda till motiverande musik.	Koordination	
	Fast rumpa	
	Rörelseglädje	

Bodypump

En riktig genomkörare för hela kroppen med hjälp utav skivstänger & viktplattor.	Koordination	
	Muskler	
	Uthållighet	

Box

Ett svettigt & roligt konditions-pass med boxnings-teknik. Vi jobbar i par med handskar & mitzar.	Koordination	
	Svett	
	Gruppkänsla	

Cirkeltränning

Stationstränning i gymmet som passar alla. Vi blandar både styrka & kondition.	Koordination	
	Muskler	
	Funktionellt	

Core

Effektiv bältränning med egen kroppsvikt där fokus ligger på hållning & styrka.	Koordination	
	Hållning	
	Magmuskler	

Coreball

Ett roligt & utmanande pass där vi tränar upp en stark bål med hjälp av pilatesbollar.	Koordination	
	Vingligt	
	Skoj	

Core/Cykel

40 min styrketräning för mage- och rygg, följt av 40 min konditionstränning på cykeln.	Koordination	
	Styrka	
	Kondition	

Corestation

Stationstränning som passar alla. Funktionella övningar med & utan redskap.	Koordination	
	Styrka	
	Funktionellt	

Cykel

Intensiv konditionstränning till fartfylld musik. Du ställer själv in motståndet på din cykel.	Koordination	
	Kondition/Puls	
	Svett	

Cykel Puls

Effektiv och spännande konditionstränning där du kan följa din egen pulskurva på en bildskärm.	Koordination	
	Kondition/Puls	
	Gemenskap	

Dansmix/Dance Workout

Här dansar vi Afro, Sh`bam eller Zumba. Kolla hemsidan, passen varierar vecka till vecka.	Koordination	
	Variation	
	Skoj	

Dance Workout

Zumbainspirerade rörelser till grym dansmusik. Släpp loss och ha kul!	Koordination	
	Variation	
	Styrka	

Kettlebells

Kraft, explosivitet & spänst blandat i ett tufft styrke-pass för hela kroppen med vikt-klot.	Koordination	
	Styrka	
	Teknik	

Mammaträning

Helkroppstränning för ny-blivna mammor. Barnen är välkomna att följa med.	Koordination	
	Gemenskap	
	Bebismys	

Pilates

Vi tränar stabilitet, muskel-förlängning & styrka i bälens djupliggande muskler.	Koordination	
	Styrka	
	Rörlighet	

Global Yoga

Fysiska utmaningar blandas med mentala intentioner. En härlig stund för kropp och själ på mattan!	Koordination	
	Flöde	
	Kroppskontroll	

Seniortränning

Med enkla funktionella övningar, både styrka & kondition, tränar vi igenom hela kroppen.	Koordination	
	Gemenskap	
	Funktionellt	

Sh`bam

Med medryckande hits och heta dansmoves i olika stilar lockar vi fram stjärnan i dig.	Koordination	
	Dansgolfskänsla	
	Attityd	

S.P.Y.C

Styrka, pilates, yoga & core! Funktionell träning för hela kroppen som passar alla.	Koordination	
	Funktionellt	
	Hållning	

Tabata

Ett intensivt, svettigt & tufft intervallpass för dig som gillar att träna hårt.	Koordination	
	Svett	
	Utmående	

TRX

Ett roligt & annorlunda pass där du snabbt tränar upp din styrka & stabilitet i TRX-band.	Koordination	
	Balans/kontroll	
	Funktionellt	

Yin Yoga

Här ges varje position & rörelse mer tid och kommer på så sätt till en djupare kontakt med din kropp.	Koordination	
	Stretch	
	Kroppskontroll	