

# Friskvårdskompaniet

erbjuder ett stort antal 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](http://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 10 bokningar samtidigt, 5 ordinarie och 5 reservplatser.
- 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](http://www.friskvardskompaniet.se)  
Kontakta oss på 0910-10630 eller [info@friskvardskompaniet.se](mailto:info@friskvardskompaniet.se)

Öppet alla dagar 05.00-24.00

För bemannade öppettider, vänligen se hemsidan.  
Med reservation för ändringar.



 friskvårds.  
kompaniet

## Mån

06.45 TRX Suspension Training 45 min  
10.00 Senioreträning CIRKEL 45 min  
11.00 Bodypump 60 min  
11.25 Core 30 min  
12.00 Cykel 45 min  
12.15 Mammaträning 45 min  
16.10 Core 40 min  
17.00 Bodycombat 60 min  
17.00 S.P.Y.C 55 min  
17.15 Cykel 45 min  
18.00 Kettlebells 55 min  
18.10 GRIT Strenght 30 min  
19.00 Cykel 75 min  
19.00 Sh`bam 45 min  
19.10 Box 75 min  
20.00 Bodypump 60 min

## Tis

10.00 Senioreträning SPYC 45 min  
11.00 Senioreträning BAS 40 min  
11.00 S.P.Y.C 45 min  
12.00 TRX Suspension Training 45 min  
17.00 Core 40 min  
17.00 Tabata 45 min  
17.50 Cykel 45 min  
17.50 Lår & Rumpa 30 min  
18.00 Total Circuit 45 min  
18.30 Bodystep 60 min  
19.00 Core 40 min  
20.00 Bodypump 60 min

## Ons

06.45 Corestation 40 min  
10.00 Senioreträning STYRKA 45 min  
11.15 Core 40 min  
11.45 Cirkelträning i Gymmet 45 min  
12.00 Cykel 45 min  
16.45 Bodypump 60 min  
16.45 Lår & Rumpa 30 min  
17.00 Cykel 45 min  
17.20 Bodycombat 60 min  
17.45 TRX Suspension Training 55 min  
17.55 Grit Cardio 30 min  
18.25 Core 30 min  
18.45 HIIT 45 min  
19.00 Cykel 45 min  
20.00 S.P.Y.C 55 min

## Tors

10.00 Mammaträning 45 min  
10.00 Senioreträning YOGA 45 min  
11.00 Senioreträning BAS 40 min  
11.00 Core 30 min  
11.35 Cykel 30 min  
16.45 Tabata 45 min  
16.45 Yoga 60 min  
17.00 Total Circuit 45 min  
17.40 Sh`bam 45 min  
17.50 Kettlebells 45 min  
18.00 Cykel 45 min  
18.35 Bodystep 60 min  
18.45 Core 40 min  
18.45 TRX Suspension Training 45 min  
19.40 Bodypump 60 min  
19.45 Grit Strength 30 min

## Fre

06.45 Core 40 min  
10.00 Senioreträning KONDITION 45 min  
11.00 Bodypump 60 min  
11.15 Lår & Rumpa 30 min  
12.00 Cykel 45 min  
12.10 GRIT Cardio 30 min  
16.45 Cykel 45 min

## Lör

09.15 Bodypump 60 min  
10.30 Cykel 45 min

## Sön

10.15 Core 40 min  
11.00 Lår & Rumpa 30 min  
16.00 Bodycombat 60 min  
16.45 TRX Suspension Training 55 min  
17.10 Core 40 min  
18.00 Cykel 55 min  
18.00 Bodystep 60 min  
18.10 Bodypump 60 min  
19.15 Global Yoga 75 min

- Se hemsidan för EXTRAPASS!
- Med reservation för ändringar
- [www.friskvardskompaniet.se](http://www.friskvardskompaniet.se)

Välkomna! önskar personalen

## Bodycombat

Utmana din fantasimotståndare i ett tufft & intensivt kampsportsinspirerat pass.

Koordination  
Intensitet  
Adrenalin

## Bodystep

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

Koordination  
Intensitet  
Rörelseglädje

## Bodypump

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

Koordination  
Intensitet  
Uthållighet

## Box

Ett svettigt & roligt konditionspass med boxningsteknik. Vi jobbar i par med handskar & mitzar.

Koordination  
Intensitet  
Gruppkänsla

## Cirkelträning i Gymmet

Stationsträning i gymmet som passar alla. Vi blandar både styrka & kondition.

Koordination  
Intensitet  
Funktionellt

## Core

Effektiv bålträning med egen kroppsvikt där fokus ligger på hållning & styrka.

Koordination  
Intensitet  
Magmuskler

## Cykel

Intensiv konditionsträning till fartfylld musik. Du ställer själv in motståndet på din cykel.

Koordination  
Intensitet  
Svett

## Yoga

Fysiska utmaningar blandas med mentala intentioner. En härlig stund för kropp och själ på mattan! Se passbokning för specifikt pass.

Koordination  
Intensitet  
Stretch

## Grit Cardio

Intensiv & tuff konditionsträning där du utmanar dig själv mer & mer för varje gång. Inga redskap behövs.

Koordination  
Intensitet  
Utmanande

## Grit Strength

Skivstång, viktplatta och steplåda för att öka tränings-effekten. Få bättre syreupptagning, styrka och uthållighet!

Koordination  
Intensitet  
Testa gränserna

## HIIT

Hög Intensiv Intervall Träning där vi blandar de bästa crossfitinspirerade passen med olika styrkeövningar. Inget pass är det andra likt, här kan du se fram emot nya utmaningar varje vecka!

Koordination  
Intensitet  
Svett

## Kettlebells

Kraft, explosivitet & spänst blandat i ett tufft styrkepass för hela kroppen med viktflöt.

Koordination  
Intensitet  
Teknik

## Lår &amp; Rumpa 30 min

Vi nöter utfall och benböj, utmanar balansen och förbättrar konditionen. Träningsvärk utlovas såsom leenden på läpparna i detta intensiva och roliga pass!

Koordination  
Intensitet  
Träningsvärk

## Mammaträning

Helkroppsträning med fokus på bålén. Barnen är varmt välkomna att följa med.

Koordination  
Intensitet  
Bebismys

## Senioreträning

Med enkla funktionella övningar, både styrka & kondition, tränar vi igenom hela kroppen. Se schema för specifik fokus.

Koordination  
Intensitet  
Funktionellt

## Senioreträning Bas

För dig som är ny och inte provat på vår senioreträning förut. Enkla basicövningar för hela kroppen.

Koordination  
Intensitet  
Lära känna

## Sh`bam

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

Koordination  
Intensitet  
Dansgolvs känsla

## S.P.Y.C

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

Koordination  
Intensitet  
Funktionellt

## Tabata

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

Koordination  
Intensitet  
Varje sekund räknas

## TRX Suspension T

Ett roligt & annorlunda pass där du snabbt tränar upp din styrka & stabilitet i TRX-band.

Koordination  
Intensitet  
Balans/kontroll

## Total Circuit

Hela kroppen får sig en genomkörare i detta funktionella och styrkebaserade pass. Ett pass till för alla!

Koordination  
Intensitet  
Helkroppsträning