

Enkelträning på Friskis

Hösten 2023

Höstterminen pågår v. 36 till v. 49 och tiden är 15.30 på söndagar. Varannan vecka kör vi Cirkelträning och varannan vecka blir det Jympa.

Plats

Vår Enkelträning hålls på Friskis Ingelsta. Adress: Ståthögavägen 48. Vill man förbereda sig på hur det ser ut på anläggningen så finns en virtuell rundvandring på vår hemsida under fliken *Här finns vi*.

Bra att veta

Passet är 55 minuter långt. Reser du med färdtjänst är det lagom att komma 15.10 och beställa hemresan till 16.45.

Priser

Terminskort 350:-
5 gånger 200:-
+ medlemsavgift á 150:-/kalenderår.

Våra anläggningar är kontantfria men på plats kan du betala med kort eller swish. Det går också att köpa sitt kort via webben eller betala in ditt kort via bankgiro (831-6325). Om man som ny medlem betalar sitt kort via webben så behöver man hämta ut ett träningskort på någon av våra anläggningar.

Det är oftast bra att personal, god man eller förälder är med vid köp och info.

Ledsagare

Vi ser gärna att ledsagare deltar på passet för att kunna uppleva den rörelseglädje som träningen innebär. Ledsagare går kostnadsfritt. Som ledsagare anmäler du dig i receptionen.

Enkel GO

Enkel GO är ett rörelsepass anpassat för dig med intellektuell funktionsvariation. Passet ger rörelseglädje i särskolan, i daglig verksamhet eller hemma. Passet finns på: www.friskissvettis.se/enkel/enkelgo



Har du frågor?

Receptionen: 011-211330
Träningsansvarig Anna:
anna@nrk.friskissvettis.se

Aktuellt schema finns alltid på:
www.friskissvettis.se/norrkoping

**Vi ses på
Friskis!**

