



# INFORMATION & SCHEMA

## SOMMAR 2017 v.23



MÅNDAG 05.00-23.00	TISDAG 05.00-23.00	ONSDAG 05.00-23.00	TORSDAG 05.00-23.00	FREDAG 05.00-21.00
10.00 Jympa bas Kia 18.00 Jympa medel Emma	08.30 Styrka CF Annica B 17.30 Styrka CG Karin	9.00 Spin distans 55 Lars 10.00 Jympa soft Yvonne 18.00 Jympa medel puls Annelie 19.00 Styrka CG Helene	09.00 Styrka CG Anna 11.00 Yoga soft Ulrika 17.30 Styrka Skivstång 55 Cilla 18.30 Spin distans 55 Annsofi	08.30 Spin soft 45 Sara 10.00 Sommarfys Kia/Jennifer

LÖRDAG 05.00-21.00	SÖNDAG 05.00-23.00
	17.30 Styrka CG Magnus 18.00 Styrka Core Katri 19.00 Spin intv lång Cilla 19:15 Yoga Katri

Passen ingår i dagkortet Mån-Sön 6.30-15.00

ojv= ojämn vecka, jv=jämn vecka Alla pass är bokningsbara utom jympapassen.

\*Mer information om passen finns på vår hemsida

[www.lidkoping.friskisvettis.se](http://www.lidkoping.friskisvettis.se)



Mer info om uteträning:  
Träna, Ute, F&S Lidköping

### Boka pass & bokningsregler

- Bokning sker via vår app, hemsida eller i medlemservice.
- Användarnamn är ditt kortnummer, sex siffror inkl. nollorna som står på ditt träningskort. Lösenord är de sex första siffrorna i ditt personnummer.
- Alla pass som är bokningsbara släpps tre dagar innan kl. 08.00. Du kan ha upp till fem aktiviteter bokade samtidigt.
- Checka in kan du göra tidigast 1,5 timmar innan start och senast 10 minuter innan passet börjar, därefter släpps platserna till dropin.
- Avbokning ska ske senast 1,5 timme innan passet startar. Du avbokar passet på hemsidan, appen eller i medlemservice på telefon 0510-23710.
- Missad bokning finns kvar i 90 dagar. Efter tre missade bokningar spärras kortet för bokning. Du kan då fortsätta att dropin träna. Vill du återfå möjligheten att boka igen kan du betala 60kr i medlemservice.
- Reservbokning  
När en ordinarie bokning avbokas får den första medlemmen som gjort en reservbokning en ordinarie bokning. I samma sekund skickas ett mejl och ett sms till medlemmen som fått en plats. En förutsättning för det är att du som medlem har angett en aktuell mejladress och mobilnummer under Mina sidor. Liksom vid ordinarie bokningar är det ditt ansvar att avboka din reservplats om du vet att du inte kommer att utnyttja den. Du kan avboka fram till 1,5 timme innan passet börjar.



# INFORMATION & SCHEMA

## SOMMAR 2017 v.24



MÅNDAG 05.00-23.00	TISDAG 05.00-23.00	ONSDAG 05.00-23.00	TORSDAG 05.00-23.00	FREDAG 05.00-21.00
10.00 CF soft Dansband Kia	06.40 Flex 50 Kerstin	9.00 Spin distans 55 Lars	09.00 Styrka CG Anna	06.35 Yoga 55 EM
17.30 Spin distans 55 Annsofi	08.30 Styrka CF Annica B	10.00 Jympa soft Yvonne	11.00 Yoga soft Ulrika	08.30 Spin soft 45 Sara
18.30 Styrka Skivstång inv.75 Cis	17.30 Styrka CF Kjell	17.30 Yogarun EM (ute)	17.30 Styrka Skivstång 75 Berg	10.00 Station bas Kia/Jennifer
		19.00 Styrka CF Helene	18.30 Spin pyramid Tommy	

LÖRDAG 05.00-21.00	SÖNDAG 05.00-23.00
	17.30 Jympa medel puls Annelie
	18.00 Styrka Core Katri
	19.00 Spin distans 55 Malin E
	19:15 Yoga Katri

Passen ingår i dagkortet Mån-Sön 6.30-15.00

ojv= ojämn vecka, jv=jämn vecka Alla pass är bokningsbara utom jympapassen.

\*Mer information om passen finns på vår hemsida

[www.lidkoping.friskisvettis.se](http://www.lidkoping.friskisvettis.se)



Mer info om uteträning:  
Träna, Ute, F&S Lidköping

### Boka pass & bokningsregler

- Bokning sker via vår app, hemsida eller i medlemservice.
- Användarnamn är ditt kortnummer, sex siffror inkl. nollorna som står på ditt träningskort. Lösenord är de sex första siffrorna i ditt personnummer.
- Alla pass som är bokningsbara släpps tre dagar innan kl. 08.00. Du kan ha upp till fem aktiviteter bokade samtidigt.
- Checka in kan du göra tidigast 1,5 timmar innan start och senast 10 minuter innan passet börjar, därefter släpps platserna till dropin.
- Avbokning ska ske senast 1,5 timme innan passet startar. Du avbokar passet på hemsidan, appen eller i medlemservice på telefon 0510-23710.
- Missad bokning finns kvar i 90 dagar. Efter tre missade bokningar spärras kortet för bokning. Du kan då fortsätta att dropin träna. Vill du återfå möjligheten att boka igen kan du betala 60kr i medlemservice.
- Reservbokning  
När en ordinarie bokning avbokas får den första medlemmen som gjort en reservbokning en ordinarie bokning. I samma sekund skickas ett mejl och ett sms till medlemmen som fått en plats. En förutsättning för det är att du som medlem har angett en aktuell mejladress och mobilnummer under Mina sidor. Liksom vid ordinarie bokningar är det ditt ansvar att avboka din reservplats om du vet att du inte kommer att utnyttja den. Du kan avboka fram till 1,5 timme innan passet börjar.

MÅNDAG 05.00-23.00	TISDAG 05.00-23.00	ONSDAG 05.00-23.00	TORSDAG 05.00-23.00	FREDAG 05.00-21.00
10.00 Jympa bas Kia 17.30 Spin spurt A-C 18.00 Jympa bas Anne 18.30 Styrka Skivs inv 75 Annika S	06.40 Flex 50 Kerstin 08.30 Styrka CF Annica B 17.30 Styrka Skivstång inv 75	9.00 Spin distans 55 Lars 10.00 Jympa soft Yvonne <b>17.30 Yogarun EM (ute)</b> 18.00 Jympa bas Anne 19.00 Styrka CF Helene	09.00 Styrka CG Anna 11.00 Yoga soft Ulrika 17.30 Styrka Skivstång 75 Berg	MIDSOMMAR

LÖRDAG 05.00-21.00	SÖNDAG 05.00-23.00
	17.30 Jympa medel puls Håkan 18.00 Styrka CG X Björn 19.00 Spin spurt 55 A-C

Passen ingår i dagkortet Mån-Sön 6.30-15.00

ojv= ojämn vecka, jv=jämn vecka Alla pass är bokningsbara utom jympapassen.

\*Mer information om passen finns på vår hemsida

[www.lidkoping.friskisvettis.se](http://www.lidkoping.friskisvettis.se)



Mer info om uteträning:  
Träna, Ute, F&S Lidköping

### Boka pass & bokningsregler

- Bokning sker via vår app, hemsida eller i medlemservice.
- Användarnamn är ditt kortnummer, sex siffror inkl. nollorna som står på ditt träningskort. Lösenord är de sex första siffrorna i ditt personnummer.
- Alla pass som är bokningsbara släpps tre dagar innan kl. 08.00. Du kan ha upp till fem aktiviteter bokade samtidigt.
- Checka in kan du göra tidigast 1,5 timmar innan start och senast 10 minuter innan passet börjar, därefter släpps platserna till dropin.
- Avbokning ska ske senast 1,5 timme innan passet startar. Du avbokar passet på hemsidan, appen eller i medlemservice på telefon 0510-23710.
- Missad bokning finns kvar i 90 dagar. Efter tre missade bokningar spärras kortet för bokning. Du kan då fortsätta att dropin träna. Vill du återfå möjligheten att boka igen kan du betala 60kr i medlemservice.
- Reservbokning  
När en ordinarie bokning avbokas får den första medlemmen som gjort en reservbokning en ordinarie bokning. I samma sekund skickas ett mejl och ett sms till medlemmen som fått en plats. En förutsättning för det är att du som medlem har angett en aktuell mejladress och mobilnummer under Mina sidor. Liksom vid ordinarie bokningar är det ditt ansvar att avboka din reservplats om du vet att du inte kommer att utnyttja den. Du kan avboka fram till 1,5 timme innan passet börjar.



# INFORMATION & SCHEMA

## SOMMAR 2017 v.26



MÅNDAG 05.00-23.00	TISDAG 05.00-23.00	ONSDAG 05.00-23.00	TORSDAG 05.00-23.00	FREDAG 05.00-21.00
10.00 Jympa bas Kia	06.40 Flex 50 Kerstin	9.00 Spin distans 55 Lars	09.00 Styrka CG Anna	06.35 Yoga 55 EM
17.30 Spin distans 55 Jesper	08.30 Styrka Skivstång 55 Annica S	10.00 Jympa soft Yvonne	11.00 Yoga soft Ulrika	08.30 Spin Play
18.00 Jympa medel Rebecca	17.30 Styrka CG Björn	17.30 Yogarun EM (ute)	17.30 Styrka Skivstång75 Berg	
18.30 Styrka Skivst inv 75 Cissi	18.30 Stadsträdgården Jympa Jennifer	18.00 Jympa bas Carolina	18.30 Spin intv pyramid Tommy	
		19.00 Styrka CF Helene		

LÖRDAG 05.00-21.00	SÖNDAG 05.00-23.00
	17.30 Jympa medel Jennifer
	18.00 Styrka Core Katri
	19.00 Spin distans 55 Annsofie
	19.15 Yoga Katri

Passen ingår i dagkortet Mån-Sön 6.30-15.00

ojv= ojämn vecka, jv=jämn vecka Alla pass är bokningsbara utom jympapassen.

\*Mer information om passen finns på vår hemsida

[www.lidkoping.friskisvettis.se](http://www.lidkoping.friskisvettis.se)



Mer info om uteträning:  
Träna,Ute, F&S Lidköping

### Boka pass & bokningsregler

- Bokning sker via vår app, hemsida eller i medlemservice.
- Användarnamn är ditt kortnummer, sex siffror inkl. nollorna som står på ditt träningskort. Lösenord är de sex första siffrorna i ditt personnummer.
- Alla pass som är bokningsbara släpps tre dagar innan kl. 08.00. Du kan ha upp till fem aktiviteter bokade samtidigt.
- Checka in kan du göra tidigast 1,5 timmar innan start och senast 10 minuter innan passet börjar, därefter släpps platserna till dropin.
- Avbokning ska ske senast 1,5 timme innan passet startar. Du avbokar passet på hemsidan, appen eller i medlemservice på telefon 0510-23710.
- Missad bokning finns kvar i 90 dagar. Efter tre missade bokningar spärras kortet för bokning. Du kan då fortsätta att dropin träna. Vill du återfå möjligheten att boka igen kan du betala 60kr i medlemservice.
- Reservbokning  
När en ordinarie bokning avbokas får den första medlemmen som gjort en reservbokning en ordinarie bokning. I samma sekund skickas ett mejl och ett sms till medlemmen som fått en plats. En förutsättning för det är att du som medlem har angett en aktuell mejladress och mobilnummer under Mina sidor. Liksom vid ordinarie bokningar är det ditt ansvar att avboka din reservplats om du vet att du inte kommer att utnyttja den. Du kan avboka fram till 1,5 timme innan passet börjar.



# INFORMATION & SCHEMA

## SOMMAR 2017 v.27



MÅNDAG 05.00-23.00	TISDAG 05.00-23.00	ONSDAG 05.00-23.00	TORSDAG 05.00-23.00	FREDAG 05.00-21.00
10.00 Jympa bas Kia	06.40 Flex 50 Kerstin	9.00 Spin distans 55 Lars	09.00 Styrka CG Anna	06.35 Yoga 55 EM
17.30 Spin distans 55 liz	08.30 Styrka CF Annica	17.30 Yogarun EM (ute)	11.00 Yoga soft Ulrika	08.30 Spin soft 45 Malin E
18.00 Jympa medel Emma	17.30 Styrka Skivst inv 75 Ciss	18.00 Jympa medel Rebecca	17.30 Styrka Skivstång 75 Berg	17.00 RaggatFys Utomhus
18.30 Styrka Box 70 Andreas	18.30 Stadsträdgården Jympa Emma	19.00 Styrka CF Helene	18.30 Spin distans 55 Catti	

LÖRDAG 05.00-21.00	SÖNDAG 05.00-23.00
	17.30 Jympa bas Carolina
	18.00 Styrka Core Katri
	19.00 Spin distans 55 Catti
	19.15 Yoga Katri

Passen ingår i dagkortet Mån-Sön 6.30-15.00

ojv= ojämn vecka, jv=jämn vecka Alla pass är bokningsbara utom jympapassen.

\*Mer information om passen finns på vår hemsida

[www.lidkoping.friskisvettis.se](http://www.lidkoping.friskisvettis.se)



Mer info om uteträning:  
Träna,Ute, F&S Lidköping

### Boka pass & bokningsregler

- Bokning sker via vår app, hemsida eller i medlemservice.
- Användarnamn är ditt kortnummer, sex siffror inkl. nollorna som står på ditt träningskort. Lösenord är de sex första siffrorna i ditt personnummer.
- Alla pass som är bokningsbara släpps tre dagar innan kl. 08.00. Du kan ha upp till fem aktiviteter bokade samtidigt.
- Checka in kan du göra tidigast 1,5 timmar innan start och senast 10 minuter innan passet börjar, därefter släpps platserna till dropin.
- Avbokning ska ske senast 1,5 timme innan passet startar. Du avbokar passet på hemsidan, appen eller i medlemservice på telefon 0510-23710.
- Missad bokning finns kvar i 90 dagar. Efter tre missade bokningar spärras kortet för bokning. Du kan då fortsätta att dropin träna. Vill du återfå möjligheten att boka igen kan du betala 60kr i medlemservice.
- Reservbokning  
När en ordinarie bokning avbokas får den första medlemmen som gjort en reservbokning en ordinarie bokning. I samma sekund skickas ett mejl och ett sms till medlemmen som fått en plats. En förutsättning för det är att du som medlem har angett en aktuell mejladress och mobilnummer under Mina sidor. Liksom vid ordinarie bokningar är det ditt ansvar att avboka din reservplats om du vet att du inte kommer att utnyttja den. Du kan avboka fram till 1,5 timme innan passet börjar.



# INFORMATION & SCHEMA

## SOMMAR 2017 v.28



MÅNDAG 05.00-23.00	TISDAG 05.00-23.00	ONSDAG 05.00-23.00	TORSDAG 05.00-23.00	FREDAG 05.00-21.00
10.00 Jympa bas Kia	08.30 Styrka CF Annica B	9.00 Spin distans 55 Lars	09.00 Styrka CG Anna	06.35 Yoga 55 EM
17.30 Spin spurt 55 A-C	17.30 Styrka Skivst Inv 75 Cissi	17.30 Yogarun EM (ute)	11.00 Yoga soft Ulrika	08.30 Spin distans 55 Annsofi
18.00 Jympa medel Jennifer	18.30 Stadsträdgården	18.00 Jympa medel Jennifer	17.30 Styrka Tabata Annsofi	
18.30 Styrka Box 70 Andreas	Jympa Kia	19.00 Styrka Skivstång 55 Cilla	18.30 Spin distans 55 Jesper	

LÖRDAG 05.00-21.00	SÖNDAG 05.00-23.00
	17.30 Jympa medel Håkan
	18.00 Styrka Core Katri
	19.00 Spin intv lång Frida
	19:15 Yoga Katri

Passen ingår i dagkortet Mån-Sön 6.30-15.00

ojv= ojämn vecka, jv=jämn vecka Alla pass är bokningsbara utom jympapassen.

\*Mer information om passen finns på vår hemsida

[www.lidkoping.friskisvettis.se](http://www.lidkoping.friskisvettis.se)



Mer info om uteträning:  
Träna,Ute, F&S Lidköping

### Boka pass & bokningsregler

- Bokning sker via vår app, hemsida eller i medlemservice.
- Användarnamn är ditt kortnummer, sex siffror inkl. nollorna som står på ditt träningskort. Lösenord är de sex första siffrorna i ditt personnummer.
- Alla pass som är bokningsbara släpps tre dagar innan kl. 08.00. Du kan ha upp till fem aktiviteter bokade samtidigt.
- Checka in kan du göra tidigast 1,5 timmar innan start och senast 10 minuter innan passet börjar, därefter släpps platserna till dropin.
- Avbokning ska ske senast 1,5 timme innan passet startar. Du avbokar passet på hemsidan, appen eller i medlemservice på telefon 0510-23710.
- Missad bokning finns kvar i 90 dagar. Efter tre missade bokningar spärras kortet för bokning. Du kan då fortsätta att dropin träna. Vill du återfå möjligheten att boka igen kan du betala 60kr i medlemservice.
- Reservbokning  
När en ordinarie bokning avbokas får den första medlemmen som gjort en reservbokning en ordinarie bokning. I samma sekund skickas ett mejl och ett sms till medlemmen som fått en plats. En förutsättning för det är att du som medlem har angett en aktuell mejladress och mobilnummer under Mina sidor. Liksom vid ordinarie bokningar är det ditt ansvar att avboka din reservplats om du vet att du inte kommer att utnyttja den. Du kan avboka fram till 1,5 timme innan passet börjar.



# INFORMATION & SCHEMA

## SOMMAR 2017 v.29



MÅNDAG 05.00-23.00	TISDAG 05.00-23.00	ONSDAG 05.00-23.00	TORSDAG 05.00-23.00	FREDAG 05.00-21.00
17.30 Spin distans 55 Catti 18.00 Jympa medel Katri 18.30 Styrka Core Sara	08.30 Styrka CF Annica B 17.30 Styrka Core Sara 18.30 Stadsträdgården CF Kjell / Britt	9.00 Spin distans 55 Lars 18.00 Jympa medel Katri 19.00 Styrka Tabata Annsofi	09.00 Styrka CG Anna 17.30 Styrka CG Britt 18.30 Spin distans Jesper	08.30 Spin distans 55 Annsofi

LÖRDAG 05.00-21.00	SÖNDAG 05.00-23.00
	17.30 Jympa medel Jennifer 18.00 Styrka Core Katri 19.00 Spin intv lång Frida 19.15 Yoga Katri

Passen ingår i dagkortet Mån-Sön 6.30-15.00

ojv= ojämn vecka, jv=jämn vecka Alla pass är bokningsbara utom jympapassen.

\*Mer information om passen finns på vår hemsida

[www.lidkoping.friskisvettis.se](http://www.lidkoping.friskisvettis.se)



Mer info om uteträning:  
Träna, Ute, F&S Lidköping

### Boka pass & bokningsregler

- Bokning sker via vår app, hemsida eller i medlemservice.
- Användarnamn är ditt kortnummer, sex siffror inkl. nollorna som står på ditt träningskort. Lösenord är de sex första siffrorna i ditt personnummer.
- Alla pass som är bokningsbara släpps tre dagar innan kl. 08.00. Du kan ha upp till fem aktiviteter bokade samtidigt.
- Checka in kan du göra tidigast 1,5 timmar innan start och senast 10 minuter innan passet börjar, därefter släpps platserna till dropin.
- Avbokning ska ske senast 1,5 timme innan passet startar. Du avbokar passet på hemsidan, appen eller i medlemservice på telefon 0510-23710.
- Missad bokning finns kvar i 90 dagar. Efter tre missade bokningar spärras kortet för bokning. Du kan då fortsätta att dropin träna. Vill du återfå möjligheten att boka igen kan du betala 60kr i medlemservice.
- Reservbokning  
När en ordinarie bokning avbokas får den första medlemmen som gjort en reservbokning en ordinarie bokning. I samma sekund skickas ett mejl och ett sms till medlemmen som fått en plats. En förutsättning för det är att du som medlem har angett en aktuell mejladress och mobilnummer under Mina sidor. Liksom vid ordinarie bokningar är det ditt ansvar att avboka din reservplats om du vet att du inte kommer att utnyttja den. Du kan avboka fram till 1,5 timme innan passet börjar.



# INFORMATION & SCHEMA

## SOMMAR 2017 v.30



MÅNDAG 05.00-23.00	TISDAG 05.00-23.00	ONSDAG 05.00-23.00	TORSDAG 05.00-23.00	FREDAG 05.00-21.00
17.30 Spin distans 55 Annsofi 18.00 Jympa medel Katri 18.30 Styrka Tabata Annsofi	08.30 Styrka CF Annica B 17.30 Styrka Duo Boll Kjell/Britt 18.30 Stadsträdgården CF Annica B	9.00 Spin distans 55 Lars 18.00 Jympa medel Katri 19.00 Styrka Core Sara	09.00 Styrka CG Anna 17.30 Styrka CG Britt 18.30 Spin distans 55 Joy	08.30 Spin soft 45 Malin E

LÖRDAG 05.00-21.00	SÖNDAG 05.00-23.00
	17.30 Jympa medel Jennifer 19.00 Spin intv stege Kajsa

Passen ingår i dagkortet Mån-Sön 6.30-15.00

ojv= ojämn vecka, jv=jämn vecka Alla pass är bokningsbara utom jympapassen.

\*Mer information om passen finns på vår hemsida

[www.lidkoping.friskisvettis.se](http://www.lidkoping.friskisvettis.se)



Mer info om uteträning:  
Träna,Ute, F&S Lidköping

### Boka pass & bokningsregler

- Bokning sker via vår app, hemsida eller i medlemservice.
- Användarnamn är ditt kortnummer, sex siffror inkl. nollorna som står på ditt träningskort. Lösenord är de sex första siffrorna i ditt personnummer.
- Alla pass som är bokningsbara släpps tre dagar innan kl. 08.00. Du kan ha upp till fem aktiviteter bokade samtidigt.
- Checka in kan du göra tidigast 1,5 timmar innan start och senast 10 minuter innan passet börjar, därefter släpps platserna till dropin.
- Avbokning ska ske senast 1,5 timme innan passet startar. Du avbokar passet på hemsidan, appen eller i medlemservice på telefon 0510-23710.
- Missad bokning finns kvar i 90 dagar. Efter tre missade bokningar spärras kortet för bokning. Du kan då fortsätta att dropin träna. Vill du återfå möjligheten att boka igen kan du betala 60kr i medlemservice.
- Reservbokning  
När en ordinarie bokning avbokas får den första medlemmen som gjort en reservbokning en ordinarie bokning. I samma sekund skickas ett mejl och ett sms till medlemmen som fått en plats. En förutsättning för det är att du som medlem har angett en aktuell mejladress och mobilnummer under Mina sidor. Liksom vid ordinarie bokningar är det ditt ansvar att avboka din reservplats om du vet att du inte kommer att utnyttja den. Du kan avboka fram till 1,5 timme innan passet börjar.



MÅNDAG 05.00-23.00	TISDAG 05.00-23.00	ONSDAG 05.00-23.00	TORSDAG 05.00-23.00	FREDAG 05.00-21.00
10.00 Jympa bas Anne	08.30 Styrka CF Annica B	9.00 Spin distans 55 Lars	09.00 Styrka Skivst 55 Annica S	08.30 Spin distans 55 Annsofie
17.30 Spin intv lång Ivanda	17.30 Styrka CF Kjell	18.00 Jympa bas Anne	17.30 Styrka CG Britt	
18.00 Jympa medel puls Annelie	18.30 Stadsträdgården	19.00 Styrka Core Sara	17.30 Spin distans 55 Malin S	
18.30 Styrka Skivst inv 75 Annica S	Jympa Carolina			

LÖRDAG 05.00-21.00	SÖNDAG 05.00-23.00
	17.30 Jympa bas Carolina
	18.00 Styrka Core Katri
	19.00 Spin intv stege Kajsa
	19.15 Yoga Katri

Passen ingår i dagkortet Mån-Sön 6.30-15.00

ojv= ojämn vecka, jv=jämn vecka Alla pass är bokningsbara utom jympapassen.

\*Mer information om passen finns på vår hemsida

[www.lidkoping.friskisvettis.se](http://www.lidkoping.friskisvettis.se)



Mer info om uteträning:  
Träna, Ute, F&S Lidköping

### Boka pass & bokningsregler

- Bokning sker via vår app, hemsida eller i medlemservice.
- Användarnamn är ditt kortnummer, sex siffror inkl. nollorna som står på ditt träningskort. Lösenord är de sex första siffrorna i ditt personnummer.
- Alla pass som är bokningsbara släpps tre dagar innan kl. 08.00. Du kan ha upp till fem aktiviteter bokade samtidigt.
- Checka in kan du göra tidigast 1,5 timmar innan start och senast 10 minuter innan passet börjar, därefter släpps platserna till dropin.
- Avbokning ska ske senast 1,5 timme innan passet startar. Du avbokar passet på hemsidan, appen eller i medlemservice på telefon 0510-23710.
- Missad bokning finns kvar i 90 dagar. Efter tre missade bokningar spärras kortet för bokning. Du kan då fortsätta att dropin träna. Vill du återfå möjligheten att boka igen kan du betala 60kr i medlemservice.
- Reservbokning  
När en ordinarie bokning avbokas får den första medlemmen som gjort en reservbokning en ordinarie bokning. I samma sekund skickas ett mejl och ett sms till medlemmen som fått en plats. En förutsättning för det är att du som medlem har angett en aktuell mejladress och mobilnummer under Mina sidor. Liksom vid ordinarie bokningar är det ditt ansvar att avboka din reservplats om du vet att du inte kommer att utnyttja den. Du kan avboka fram till 1,5 timme innan passet börjar.



# INFORMATION & SCHEMA

## SOMMAR 2017 v.32



MÅNDAG 05.00-23.00	TISDAG 05.00-23.00	ONSDAG 05.00-23.00	TORSDAG 05.00-23.00	FREDAG 05.00-21.00
10.00 Jympa bas Anne 17.30 Spin distans 55 Malin E 18.00 Jympa bas Carolina 18.30 Styrka CG Karin	08.30 Styrka CF Annica B 17.30 Styrka Skivstång 75 Ber 18.30 Stadsträdgården Core30/Yoga30* *Ta gärna med matta/filt och en varm tröja	9.00 Spin distans Lars 18.00 Jympa bas Anne 19.00 Styrka CG Björn	09.00 Styrka CG Annica B 17.30 Styrka CG Britt 17.30 Spin distans 55 Malin S	08.30 Spin Play

LÖRDAG 05.00-21.00	SÖNDAG 05.00-23.00
	17.30 Jympa bas Carolina 18.00 Styrka CG Björn 19.00 Spin distans 55 Joy 19.15 Yoga Katri

Passen ingår i dagkortet Mån-Sön 6.30-15.00

ojv= ojämn vecka, jv=jämn vecka Alla pass är bokningsbara utom jympapassen.

\*Mer information om passen finns på vår hemsida

[www.lidkoping.friskisvettis.se](http://www.lidkoping.friskisvettis.se)



Mer info om uteträning:  
Träna,Ute, F&S Lidköping

### Boka pass & bokningsregler

- Bokning sker via vår app, hemsida eller i medlemservice.
- Användarnamn är ditt kortnummer, sex siffror inkl. nollorna som står på ditt träningskort. Lösenord är de sex första siffrorna i ditt personnummer.
- Alla pass som är bokningsbara släpps tre dagar innan kl. 08.00. Du kan ha upp till fem aktiviteter bokade samtidigt.
- Checka in kan du göra tidigast 1,5 timmar innan start och senast 10 minuter innan passet börjar, därefter släpps platserna till dropin.
- Avbokning ska ske senast 1,5 timme innan passet startar. Du avbokar passet på hemsidan, appen eller i medlemservice på telefon 0510-23710.
- Missad bokning finns kvar i 90 dagar. Efter tre missade bokningar spärras kortet för bokning. Du kan då fortsätta att dropin träna. Vill du återfå möjligheten att boka igen kan du betala 60kr i medlemservice.
- Reservbokning  
När en ordinarie bokning avbokas får den första medlemmen som gjort en reservbokning en ordinarie bokning. I samma sekund skickas ett mejl och ett sms till medlemmen som fått en plats. En förutsättning för det är att du som medlem har angett en aktuell mejladress och mobilnummer under Mina sidor. Liksom vid ordinarie bokningar är det ditt ansvar att avboka din reservplats om du vet att du inte kommer att utnyttja den. Du kan avboka fram till 1,5 timme innan passet börjar.



# INFORMATION & SCHEMA

## SOMMAR 2017 v.33



MÅNDAG 05.00-23.00	TISDAG 05.00-23.00	ONSDAG 05.00-23.00	TORSDAG 05.00-23.00	FREDAG 05.00-21.00
10.00 Jympa bas Kia 17.30 Spin intv lång Ivanda 18.00 Jympa medel Rebecca 18.30 Styrka Box 70 Andreas	08.30 Styrka CF Annica B 17.30 Styrka Skivstång 75 Berg 18.30 Stadsträdgården Kia o Jennifer Station	9.00 Spin distans 55 Lars 18.00 Jympa medel Rebecca 19.00 Styrka CG Karin	09.00 Styrka CG Anna 17.30 Styrka CG Britt 18.30 Spin distans 55 Liz	08.30 Spin soft Sara

LÖRDAG 05.00-21.00	SÖNDAG 05.00-23.00
	17.30 Jympa medel Jennifer 18.00 Styrka CG Björn 19.00 Spin intv stege Kajsa 19.15 Yoga Katri

Passen ingår i dagkortet Mån-Sön 6.30-15.00

ojv= ojämn vecka, jv=jämn vecka Alla pass är bokningsbara utom jympapassen.

\*Mer information om passen finns på vår hemsida

[www.lidkoping.friskisvettis.se](http://www.lidkoping.friskisvettis.se)



Mer info om uteträning:  
Träna, Ute, F&S Lidköping

### Boka pass & bokningsregler

- Bokning sker via vår app, hemsida eller i medlemservice.
- Användarnamn är ditt kortnummer, sex siffror inkl. nollorna som står på ditt träningskort. Lösenord är de sex första siffrorna i ditt personnummer.
- Alla pass som är bokningsbara släpps tre dagar innan kl. 08.00. Du kan ha upp till fem aktiviteter bokade samtidigt.
- Checka in kan du göra tidigast 1,5 timmar innan start och senast 10 minuter innan passet börjar, därefter släpps platserna till dropin.
- Avbokning ska ske senast 1,5 timme innan passet startar. Du avbokar passet på hemsidan, appen eller i medlemservice på telefon 0510-23710.
- Missad bokning finns kvar i 90 dagar. Efter tre missade bokningar spärras kortet för bokning. Du kan då fortsätta att dropin träna. Vill du återfå möjligheten att boka igen kan du betala 60kr i medlemservice.
- Reservbokning  
När en ordinarie bokning avbokas får den första medlemmen som gjort en reservbokning en ordinarie bokning. I samma sekund skickas ett mejl och ett sms till medlemmen som fått en plats. En förutsättning för det är att du som medlem har angett en aktuell mejladress och mobilnummer under Mina sidor. Liksom vid ordinarie bokningar är det ditt ansvar att avboka din reservplats om du vet att du inte kommer att utnyttja den. Du kan avboka fram till 1,5 timme innan passet börjar.



# INFORMATION & SCHEMA

## SOMMAR 2017 v.34



MÅNDAG 05.00-23.00	TISDAG 05.00-23.00	ONSDAG 05.00-23.00	TORSDAG 05.00-23.00	FREDAG 05.00-21.00
10.00 Jympa bas Cathrine	06.40 Flex 50 Kerstin	9.00 Spin distans 55 Lars	09.00 Styrka CG Annica	08.30 Spin soft 45 Sara
17.30 Spin intv pyramid Tommy	08.30 Styrka CF Annica B	18.00 Jympa medel Rebecca	17.30 Styrka Skivstång 75 Berg	
18.00 Jympa bas Anne	17.30 Styrka CF Kjell	19.00 Styrka CG Karin	18.00 CG Magnus	
18.30 Styrka Box 70 Andreas	18.00 CG Magnus		18.30 Spin distans 55 Liz	

LÖRDAG 05.00-21.00	SÖNDAG 05.00-23.00
	17.30 Jympa medel Jennifer
	18.00 Styrka Core Katri
	19.00 Spin intv stege Kajsa
	19.15 Yoga Katri

Passen ingår i dagkortet Mån-Sön 6.30-15.00

ojv= ojämn vecka, jv=jämn vecka Alla pass är bokningsbara utom jympapassen.

\*Mer information om passen finns på vår hemsida

[www.lidkoping.friskissvettis.se](http://www.lidkoping.friskissvettis.se)



Mer info om uteträning:  
Träna, Ute, F&S Lidköping

### Boka pass & bokningsregler

- Bokning sker via vår app, hemsida eller i medlemservice.
- Användarnamn är ditt kortnummer, sex siffror inkl. nollorna som står på ditt träningskort. Lösenord är de sex första siffrorna i ditt personnummer.
- Alla pass som är bokningsbara släpps tre dagar innan kl. 08.00. Du kan ha upp till fem aktiviteter bokade samtidigt.
- Checka in kan du göra tidigast 1,5 timmar innan start och senast 10 minuter innan passet börjar, därefter släpps platserna till dropin.
- Avbokning ska ske senast 1,5 timme innan passet startar. Du avbokar passet på hemsidan, appen eller i medlemservice på telefon 0510-23710.
- Missad bokning finns kvar i 90 dagar. Efter tre missade bokningar spärras kortet för bokning. Du kan då fortsätta att dropin träna. Vill du återfå möjligheten att boka igen kan du betala 60kr i medlemservice.
- Reservbokning  
När en ordinarie bokning avbokas får den första medlemmen som gjort en reservbokning en ordinarie bokning. I samma sekund skickas ett mejl och ett sms till medlemmen som fått en plats. En förutsättning för det är att du som medlem har angett en aktuell mejladress och mobilnummer under Mina sidor. Liksom vid ordinarie bokningar är det ditt ansvar att avboka din reservplats om du vet att du inte kommer att utnyttja den. Du kan avboka fram till 1,5 timme innan passet börjar.