



Vår 2021

Friskis&Svettis Molde ønsker deg
VELKOMMEN på trening!

Husk påmelding/booking fra kl 18.00 dagen før

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Bergmo ungdomsskole, gymsalen						Fra man. 4/1
17.00					Jympa Basis Synnøve	<u>Kl. 10-11</u> Ambulerende
18.00	Jympa Soft Sissel	Vektstang Liv A./Anne S.				
19.00				Vektstang Ragnfrid		
19.05	Jympa Basis Randi					
19.30		Jympa Basis Ingeborg				
20.00			Jympa Middels Gro			
Idrettens Hus, Aktivitetshaller						Fra man. 4/1
19.05	Coreflex Aktivitetshall200 Anne Sofie	Jympa Middels Aktivitetshall150 Kjersti	Dans Fusion Aktivitetshall200 Bente	Jympa Aktivitetshall200 Ambulerende i jan.		
20.10		Yoga Soft Aktivitetshall150 Lise	Coreflex Soft Aktivitetshall200 Sissel	Yoga Aktivitetshall200 Anita		
Molde Folkehøgskole, Spinning						Fra man. 11/1
19.00	Spinn Intervall Gunn Anne		Spinn Journey 75 Olav	Spinn Distanse Linn Kristin		

PRISER 2021	Vår ***	Hele året	Klippekort*	Enkelttime*
Ordinær medlem	900 + 100 **	1500 + 100 **	500 + 100 **	80
Ung <28år, Pensjonist, Ufør, Ektefelle av medlem	450 + 100 **	750 + 100 **	300 + 100 **	50

* Dessverre ikke mulig med klippekort og enkelttimer så lenge vi har påmelding og begrenset antall plasser

** 100,- i medlemskontingent gjelder hele 2021

*** Medio mars: Halv treningsavgift for vårsesongen (450+100 eller 225+100)

Kontonr: **9650 27 14640**

Vipps: **502618**

For mer info: www.friskissvettis.no/molde

Kontaktperson: Sissel Ljosdal, sisselgunn69@gmail.com