

Öppettider

Reception

Måndag - torsdag	09.00-20.00
Fredag	09.00-20.00
Lördag - Söndag	09.00-18.00

Gym

Måndag - torsdag	07.30-21.00
Fredag	07.30-20.30
Lördag - Söndag	08.30-18.30

Åldersgräns 15 år

Priser

Gym

	Vuxen	Pensionär	Student
Enkelbiljett	50:-	35:-	35:-
12-klipp	485:-	315:-	315:-
Månadskort	265:-	150:-	150:- *
Halvårskort	830:-	630:-	630:- *
Årskort	1365:-	935:-	935:- *

*Under 18 år och saknar legitimation?

Krav på medföljande målsman som intygar ålder vid köp av gymkort

Träningspass

	Vuxen	Pensionär	Student
1 gång - 25-30min	40 kr	40 kr	40 kr
1 gång - 40-60min	75 kr	75 kr	75 kr
Passkort 12-klipp	695 kr	595 kr	595 kr

Trivselregler

ALLMÄNNA

Entréavgift betalas av alla

Alla som vill följa med in i anläggningen måste betala entréavgift.

GYMANLÄGGNING

Av säkerhetsskäl så måste du ha fyllt 15 år för att få tillträde till vårt gym. Detta gäller även med sällskap av vuxen. Inomhusskor är ett krav på gymmet!

Passagesystem

Årskort, halvårskort, månadskort och företagskort är personliga. Dessa får endast användas av personen vars namn och bild är på kortet. Att låna ut kortet till obehöriga är strikt förbjudet och kan resultera i att ditt kort blir spärrat och att du blir nekad framtida besök.

Ditt passagekort ska användas vid både in- och ut passage även om stora grinden är öppen.

Kvinnlig och manlig personal

Fagerstahallen har både kvinnlig och manlig personal och vår uppgift är att se till att vi har en säker och trivsamt anläggning. Vi ansvarar bland annat för löpande underhållsstädning i dusch- och omklädningsrum och vill informera om att det kan förekomma manlig personal i damernas omklädningsrum och kvinnlig personal i herrarnas omklädningsrum.

Välkommen till Fagerstahallen

Öppettiderna gäller från och med 14 september 2020.



Simhall—Stängt p.g.a renovering

I denna folder får du information gällande våra öppettider, träningspass samt trivselregler.



Reception
Tel. 0223-442 30

Boka en sporthall
fri.fagersta.se/bokning

Besöksadress
Risbrovägen 2,
737 44 Fagersta





Träningspass



Anmälan till alla pass sker samma vecka (från söndag till söndag)

0223-442 30

Seniorpass (40 min)

Anpassad gruppträning för seniorer där vi tränar kondition, styrka & rörlighet.

Man tränar på sin egen nivå utifrån sina egna förutsättningar.

Funk! - Stationer (60 min)

Här jobbar vi mycket med kroppen som motstånd och med enklare redskap.

Upplägget kan varieras från gång till gång.

Spinning (40-60 min)

Ett fartfyllt konditionspass. Passar både den som är van men även den som aldrig gått på ett pass tidigare.

Yoga / Rörelse (45-60 min)

Vill du minska stress och samtidigt blir smidigare är detta passet för dig.

Fokus på andning och kroppskontroll.

Snabbt fixat! (25min)

Har du lite tid men vill hinna träna eller vill du köra många olika pass på kort tid? Då är det här något för dig.

Korta pass men med mycket träning.

Passen kommer att variera mellan styrka och kondition så du kan kombinera olika pass för att få en riktig genomkörare av kroppen.

Familefys (mys) (60 min)

Nu kan hela familjen träna. Vi välkomnar barn i alla åldrar tillsammans med sina föräldrar. Passet är ett cirkelpass, som är roligt för hela familjen.

Barn går gratis med betalande vuxen.

Fast & Fun (40-45 min)

Vi jobbar med hela kroppen i ett högt tempo och hög puls. Tabata inspirerat.

Lunchpass (30 min)

30 minuters pass för dig som vill träna på lunchen. Passet kan varieras från gång till gång t.ex. spinning, helkroppsträning, tabata osv.

Måndag	Tid	Plats
Seniorpass	18.00-18.40	Brottning
Funk!	19.00-20.00	Brottning
Tisdag	Tid	Plats
Lunchpass	12.15-12.45	
Spinning	17.00-18.00	Judo
Yoga	18.15-19.00	Judo
Snabbt fixat	19.10-19.35	Judo
Fast & Fun	19.40-20.20	Judo
Onsdag	Tid	Plats
Seniorpass	18.30-19.10	Brottning
Fast & Fun	19.20-20.00	Brottning
Torsdag	Tid	Plats
Lunchpass	12.15-12.45	
Snabbt fixat	17.00-17.25	C+D
Snabbt fixat	17.30-17.55	C+D
Funk!	19.00-20.00	Judo
Fredag	Tid	Plats
Familefys	16.00-17.00	C+D
Snabbt fixat	17.15-17.40	C+D
Snabbt fixat	17.45-18.10	C+D
Lördag	Tid	Plats
Yoga	09.00-10.00	Judo
Familefys	10.30-11.30	Judo/Brottning
Snabbt fixat	13.00-13.25	Pingis/Judo/Brottning
Snabbt fixat	13.30-13.55	Pingis/Judo/Brottning
Fast & Fun	14.10-14.50	Pingis/Judo/Brottning
Söndag	Tid	Plats
Spinning	08.30-09.30	Judo
Fast & Fun	09.45-10.30	Judo
Familefys	15.30-16.30	Pingis/Judo/Brottning
Spinning	17.00-18.00	Judo

Passen kan ändras under en vecka, kolla separat blad.