



Julkalender 2017

Samtliga luckor presenteras också via vår Facebooksida. www.facebook.com/friskisvettisnorrkoping

1 Give away Dolphins-biljetter

Idag kan du hämta biljetter till matchen Dolphins mot Luleå den 2 dec. Biljetterna kan hämtas på Ingelsta. Max 2 per person & först till kvarn.

Ingelsta



2 Avslutning Jympa familj

Idag är det festlig säsongsavslutning på Jympa familj. Först jympar vi & sedan bjuds det på saft, frukt, pepparkaka & ballong! 10.00 i City.

City

3 Träningsväska

Köp dig en snygg träningsväska! Perfekt julklapp till dig själv eller någon du tycker om. Idag kostar den 200:- Gäller så långt lagret räcker, Ordpris: 249:-



5 Bjud en vän på träning!

Idag kan du som är medlem bjuda med din kompis, kollega, morsa eller brorsa på lite träning helt gratis. En tidig julklapp att ge bort!

6 Ljusruset!

Häng med på ett riktigt upplevelselopp under Norrköping light festival. 5 km förbi alla fina ljuskonstverk i kärnan av Norrköping. Loppet är helt gratis och du hittar mer info på hemsidan.



Upplev Norrköping



7 Special-erbjudande på 10-kort

I dagens lucka hittar du den perfekta julklappen att smyga in under granen!

Idag kostar ett 10-kort 500:- (ord. pris 700:-) Studerande/pensionär 350:- (ord. pris 550:-) Exklusive medlemskap å 100:-/kalenderår.



8 Skrapa snyggt!

Hämta din alldeles egna Friskis-märkta iskrapa hos oss. Vi bjussar så långt lagret räcker!



10 Klappjakt med Vitamin Well

Idag har Vitamin Well gömt lite julklappar i varje gym. Den som finner vinner!



12 Gott mellis!

Ett bra mellanmål eller frukost slår aldrig fel. Idag kan du köpa en göttig mellispåse till ett schysst pris.

Du får Müsli, mjölk, frukt och dricka för endast 39 riksdaler. Det kan du ju bara inte tacka nej till!

9 Specialpass CG/Spin

I denna lucka hittar vi ett härligt specialpass med Helena & Ulrika. Det blir Cirkelgym & Spinning i en härlig kombo. Dessutom avslutas passet med ett julklappslotteri!

Ingelsta

11 Träningstävling i gymmet

17.30-18.30 utmanar vi dig i gymmet! Vad det blir för utmaning får du veta den 11:e december.



Kul blir det, det är ett som är säkert!

Ingelsta

13 Lussekaka & specialpass

Dubbelt upp med specialpass. IW-gänget bjuder på Lussekaka & Maria & Jenny bjuder på juls spinning. Allt för den rätta känslan såhär på luciadagen. Så ta på dig din juligaste träningsoutfit & kom!



Det bjuds också på Lussekaka i lokalerna. I City är det Ica Spiralen som står för kalaset och på Ingelsta är det Coop & Frukt & Trivsel som bjuder!



14 Klappjakt

Tomten har varit på besök och gömt några klappar. Leta högt & lågt så hittar du kanske en tidig julklapp.



15 Mössa

Det är hög tid att införskaffa en fin mössa till dig själv eller någon du tycker om. Idag gör du det till extra bra pris!

Idag: 65:- ord.: 79:-



17 Give away-Bodyshop



Det vore inte helt otroligt att din hud kanske är lite vintertrött. Det råder du bot på med lite prov från The Body shop!

City

18 Staka vasan

Idag tar vi oss an stakmaskinen på Ingelsta. Tillsammans kör vi 9 mil, ett helt Vasalopp. Alla som deltar får ett prova-på-kort att ge bort. En lycklig deltagare vinner dessutom en goodiebag!



Ingelsta



19 Alla får allkort

Vidga dina träningsvyer när du får möjlighet att träna allt för en dag. Vill du träna något utanför ditt ordinarie kort så bokar du via receptionen.

20 Tävling i gymmet

Var med & hopptävla! Hur spänstig är du? Kl. 16-18 kör vi hopputmaning i Citygymmet. Fina priser & peppig stämning utlovas.

City



21 Vattenflaska

Släck törsten med en biologiskt nedbrytbar Friskis-flaska! Idag kostar den 25 kr. Gäller 21/12, så långt lagret räcker. Ordpris 35 kr.

23 Hitta kortet!

I varje lokal finns ett träningskort gömt. Den som hittar det blir den lyckliga vinnaren! Det blir en trevlig julklapp till dig själv eller någon du tycker om.

Hittar du kortet, kontakta receptionen. Medlemskap å 100:-/kalenderår tillkommer.

22 Julspinning

Med bara 2 dagar kvar till julafton är detta den perfekta uppladdningen. Anna bjuder in till julspinning kl. 16.00 i City.

City



24 God Jul!

Idag önskar vi alla medlemmar en riktigt god jul med lite julfika, julträning & härlig stämning i våra lokaler.



Alla erbjudanden gäller endast angivet datum under december 2017. Med reservation för tryckfel och slutförsäljning.



@friskisnorrkoping



www.facebook.com/friskisvettisnorrkoping