



Friskispressen

Borås

25-års
jubileum



FOTO: GÖSTA ELMQVIST

PERSONLIGT TRÄNINGSPROGRAM. Vad vill du med din träning? Bli starkare, snyggare, rörligare, smidigare och friskare. Våra instruktörer hjälper dig gärna.

Cirkelegym – intro, ung, senior

Cirkele/spinn 90 min

NYHET!

Hitta rätt och runt

Tre våningar träning



Friskis & Svettis Borås söker nya funktionärer — anmäl dig nu!



Källarjympa

Friskis&Svettis är en idrottsförening med ett för idrottsvärlden ovanligt mål. Här finns inget målnöre att spränga, inget nät att sätta bollen i och ingen motståndare att knäcka. Här är målet ett leende.

I Borås är vi drygt 7300 medlemmar med över 200 aktiva funktionärer som alla strävar att du skall få det där speciella leendet.



Om det är kul att träna, då vill du göra det igen. Då kan du längta till nästa gång. Det kan gå så långt att du står där och ler medan du är mitt uppe i något helt annat i vardagen.

För att du är nöjd med dig själv. För att du känner din kropp och gillar den.

Att le det där speciella leendet är minst lika häftigt som att få ett mindre midjemått, ett lägre kolesterolvärde, långa slanka muskler eller ett nytt personbästa på Göteborgsvarvet.



Friskis&Svettis är en idrottsförening med all den kompetens du kan önska dig. Om ditt mål är att börja träna kan vi stötta dig. Är det att prestera bättre så har vi alternativ. Om du vill hitta avspänning och lugn så finns det också.

Själv började jag att träna med Friskis&Svettis hemma i källaren. När jag såg hur fantastiskt mycket energi min fru Anna fick när hon kom från träning, ville jag också testa. Med småbarn hemma och en viss blyghet blev lösningen en träningsvideo från Friskis&Svettis. Jag stod i källaren och försökte få till rörelserna.

Nu håller jag till i vår fina träningsanläggning i tre plan, och då oftast på spinning, cirkelgym eller stationsjympa. Energin får jag redan i entrén och likt Pavlos hundar räcker det att jag närmar mig för att leendet skall komma.

För ett tag sedan var det en kompis som frågade mig hur jag hinner träna. Sanningen är att om jag inte tränade skull jag inte hinna allt annat. Av träning får jag energi, ork och en stor nöjdhet.

Om du inte tränar hos oss hoppas jag att du kommer och testar för att få känslan. Tränar du redan hos oss, tag med någon som inte gör det.

Leende hälsningar!



Peter Lilja
ordförande i Friskis&Svettis Borås
peter@ni.se

PS. Mejla mig och berätta vad som får dig att le.



Hitta rätt oc

Vare sig du är nybörjare eller träningsfrälst hittar du något som passar hos oss. Du har 62 jympapass i veckan att välja mellan. Testa något du inte tränat förut – dans, core, skivstång eller bräda.



– Välkommen till en ny träningssäsong!

TITTA IN. Patrik Åslund är gymansvarig och du hittar honom oftast högst upp i Friskishuset, i Borås finaste gym. Sari Lorentzon jobbar som verksamhetssamordnare och utbildningsansvarig. Hon svarar på dina frågor och ser



TÄVLING!

Känner du igen platserna och föremålen på bilderna?

Mingla på våra tre träningsvåningar och hitta runt och rätt.

Du kan vinna ett maxikort som gäller på alla träningar och gymmet hela våren.

Hämta ett tävlingsformulär i receptionen och var med och tävla!



BORÅS

IF Friskis&Svettis Borås

Adress: Åsboholmmsgatan 12, 504 51 Borås.
Telefon: 033-10 08 75
E-post: reception.friskissvettis@telia.com
Hemsida: friskissvettis.se/boras

Text & foto: Inga-Lis Grape och Gösta Elmquist

Grafisk form & illustration: Caroline Kauffmann

h runt



Vi erbjuder 21 spinningpass och 13 cirkelgympass. Nytt för i år är cirkel Spin, Intro, Ung och Senior. Dessutom har vi ett stort gym som är öppet varje dag från morgon till kväll.

700 kvadratmeter stort med bra maskiner och härlig utsikt. Till att receptionen och allt annat praktiskt fungerar.



Grattis 25 & 60 år

I vår fyller hon 60 år. Och hennes bebis 25.

Befruktningen skedde en kall februari för 25 år sedan i vännernas kök.

Nio månader senare var förlossningen. Tre medeljympapass i hyrd hall ovanpå Imanuelskyrkan. Friskis&Svettis Borås var född!

Det var äkta kärlek och EVA ANDERSSON, som var ryggjympaledare i Göteborg när hon träffade sin blivande man i Borås, bestämde sig för att flytta. Men inte utan att ta med F&S. Sjukgymnastkollegorna och vännerna bildade tillsammans med Eva F&S Borås första styrelse och började leta efter lokal. Året var 1984.

–Det var svårt, misstänksamheten mot F&S var stor, minns Eva.

Tills slut lyckades de få tre timmar i Sturehallen.



GRUNDAREN. I 25 år har Eva Andersson lett jympa.

Ordnade maratonjympa och fick Borås tidning att bjuda på stor annonsplats. Succé direkt.

–Vi sålde kort i sportaffären Harry Snells. Kön ringlade runt kvarteret. Några kom direkt från krogen på fredag natt, andra satt i bilen med termos och turades om att köa.

Eva levde med F&S dygnet runt. Mannen var positiv och som känd idrottsprofil kände han många och hjälpte till med kontakter. Telefonen hemma i radhuset ringde stup i ett. Många var kompisar som ville ha jympakort.

–Men vi var absolut stenhårda. Ingen kunde fixa sig förbi kön.

En bandspelare och skivspelare med pitch och lurar köptes in. Ledarna som nu blivit flera kom för att spela in sina jympaband och snart var det fullt i huset.

–Efter fem års sparsamhet och samlande kunde vi hyra en liten lokal. Vårt första kansli. Tack vare SUNE JOHANSSON som höll ordning. Vi var parhästar och komplettera-

de varandra. Han var föreningsvan och kunde stadgar, jag var pratsam och kunde jympa.

Fortfarande leder Eva jympa ett par gånger i veckan. Det har hon gjort i över 25 år. Rygg, medel, lätt, kom i gång och nu bas. Ofta finns höftgung och salsasteg med.

–Jag älskar sydamerikansk musik, och när jag fyllde fyrtio så ordnade mina vänner ett kort pass på festen med bara latin-ska rytmer. Få se hur det blir nu när jag fyller 60 år?

Evas hatrörelse finns inte med längre. Det var att gå på fotens insida och utsida.

–Dumt och helt onaturligt. I uppvärmningen dessutom. Jag ifrågasatte steget i egenskap av sjukgymnast och försökte få bort den.

I dag innehåller jympan bland annat Björn Skifs, i passet för 25 år var det YMCA, Hair och One night in Bangkok.

–När musiken och rörelserna sitter och motionärerna njuter, det är ögonblick som gör att jag aldrig tröttnar på F&S, säger Eva och går med spänstiga steg in i mitten för att dra igång sitt baspass. ■

VAD: Basjympa
VAR: Stora hallen
NÄR: Tisdagar kl 17.00
LEDARE: Eva Andersson

F&S Borås 25-årsjubileum

Festligheter och firande.
Kolla på anslagstavlan och på hemsidan,
så du inte missar något hyss.



NYHET! Nu även Intro, Ung, Senior

SPORTIG UPP-VÄRMNING. Först enkla rörelser på stället. Därefter börjar gymträningen i maskinerna.

Ensam inte alltid stark

– gymma i grupp i stället!

Två och två i maskiner bredvid varandra. En ledare som peppar och hejar på. 16 stationer och två varv. Cirkelgym är träning i grupp och fullt ös i en timma.

Rummet är litet, som ett vardagsrum, med lågt i tak och lysrör. Längst väggarna står gymmaskiner två och två. De ser annorlunda ut, enkla och avskalade i konstruktionen.



PLANKAN PÅ VINGLIG BOSUBOLL. Instruktören peppar och hejar på.

I mitten en öppen yta med några brädor, hantlar, bollar, mattor och två cyklar.

Passet börjar med en uppvärmning på stället – knälyft, vridningar, crawl. Det är enkla rörelser och inga armar och ben samtidigt. Det är trångt och deltagarna står där det finns plats i mitten eller bredvid maskinerna.

Sen börjar cirkelträningen. Två deltagare vid varje station. Det är 16 stationer så passet tar max 36 personer. När alla är på plats sätter musiken i gång – högt, här finns inget elektroniskt öra. I 45 sekunder är det fullt ös. Så tystnar



KNAPPARNA bestämmer motståndet. Ju fler intryckta desto tyngre.

musiken och det blir en kort vila när alla flyttar sig snabbt till nästa station.

Maskinerna är lätta att ställa in, bara att trycka på ett antal knappar – ju fler intryckta desto tyngre belastning. Inställningarna måste gå fort eftersom du bara har 5-6 sekunder på dig vid varje byte.

Första stationen är framsida lår, på andra stationen får triceps en omgång. Sen är det upp och ner på stepbrädan med tyngder. Jobbar du snabbt blir det kondition och med tyngre belastning mer styrka.

– Alla deltagare har sin favoritstation som de vill börja med. Ibland busar jag och byter varv, det blir mentalt jobbigare, berättar Patrik Åslund, som är gymansvarig och leder två cirkelgympass i veckan.

På första varvet är det lämpligt att börja med att ha knapparna 4-5 intryckta, på andra varvet kan du trycka på mera. Cyklingen ger en rejäl pulshöjning eftersom du står hela tiden, då det inte hinns med att ställa om sadeln.

Efter två varv är fuktigheten hög i rummet är fönsterrutorna rejält immiga. Cirkeldelen

är över och man hjälps åt att torka av maskinerna och hämta andan. Passet avslutas med några minuters nedvarvning och stretch.

Nytt från i år är cirkelgym för ungdomar 12-15 år och seniorer. Musiken har samma tempo men är annorlunda och har lägre volym. På ungpassen hörs till exempel Linking Park och på senior ofta Mamma Mia. Man jobbar med lättare belastning och instruktionerna är extra tydliga.

–Lägger ungarna på för tungt, drar jag ur viktknapparna, säger Patrik.

Han ser många fördelar med ungpasset. –De lär sig hur styrketräning ska gå till, att värma upp och ha rätt belastning. Ofta kan ungdomarna inget alls om gym så cirkelgymmet blir en bra lärdom tills de fyllt 16 år och går upp i stora gymmet på egen hand.

På senior är det också längre pauser vid bytena av stationer.

En nyhet är att vissa pass har en kvarts introduktion för dig som aldrig gått på cirkelgym, då man går igenom maskinerna och rörelserna. Intro börjar 15 minuter innan det ordinarie passet. Kolla i schemat.

FAVORIT. Patrik har en ny låt på varje station och mixar Madonna med Rammstein.

Bli funktionär



Vill du också ha en egen namnskylt?

F&S Borås växer så det knakar och behöver flera funktionärer. Som funktionär får du utbildning, nya vänner och träningskort som gäller på alla Friskis&Svettis i hela världen. Värden välkomnar och guidar runt. Ledaren erbjuder träning med personlig kvalitet. Gyminstruktören instruerar och peppar. Receptionisten informerar och säljer. **Vad passar dig bäst?**

Vill du bli en av oss, så kontakta receptionen eller sari.friskissvettis@telia.com eller karin.friskissvettis@telia.com



SPINSERVICE. Så kallar sig gänget som ser till att cyklarna funkar till ditt spinningpass. Varje onsdag möts de med trasor, oljekannor och verktyg i högsta hugg. Putsar och meckar så att alla cyklar rullar lätt och friktionsfritt. Sen blir det fika och en stunds samvaro innan deras egen seniorspinning börjar.

Valberedningen kallar

We want you!

SÖKES – tränande, ung eller gammal, kille eller tjej med framåtanda som har en uppfattning om vad Friskis&Svettis mest av allt behöver framöver. Men det gör inget om du råkar vara en ung kvinna eller tjej ...”

Valberedningen är ute på headhunting för att finna lämpliga kandidater till styrelsen. –Jag gör mer nytta i valberedningen än jag någonsin gjort i styrelsen.

Det säger **BENGT-ARNE ANDERSSON**, valberedningens sammankallande. Han och kollegorna i valberedningen **ANETTE OLVEBRINK** och **BIRGITTA RYLANDER** har alla suttit i F&S Borås styrelse och vet vad uppdraget handlar om. Nu letar de bland medlemmarna efter nya friska krafter som gillar att jobba ideellt och vill vara med och utveckla Friskis&Svettis.

Årsmötet är 19 mars. Innan dess ska valberedningen hitta, intervjua och föreslå kandidater.

Är du intresserad?

Eller har du någon person att föreslå.
Kontakta:
[Anette – anette.olvebrink@gmail.com](mailto:anette.olvebrink@gmail.com)
[Birgitta – rylander.birgitta@gmail.com](mailto:birgitta-rylander.birgitta@gmail.com)
eller [Bengt-Arne tel 070-5103479](tel:070-5103479).

Styrelsen i F&S Borås:

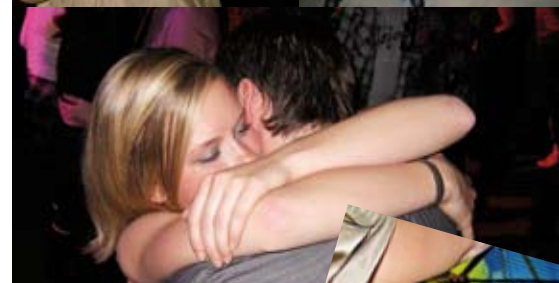
PETER ordförande
JAN ALKMARK vice ordförande
LARS LEVIN kassör, **HANS CLAESON** sekr
BENGT DAVIDSSON, **BIRGITTA SÖDERBERG**,
NERMANA SELIMOVIC ledamöter
ANNA-KARIN GABRIELSSON,
CECILIA P-WAHLBERG suppleanter



Vilken fest!

NÄR 500 vältränade boråsare rockade loss blev kvällen vild. F&S bjöd in alla medlemmar på en partykväll.

BANDET Smalare än Thord spelade, svetten sputade, dansstilarna var skiftande och romanserna många.



I ÅR fyller F&S Borås 25 år och det kommer vi fira på olika sätt.

Så missade du den här festen kommer det flera.

HÅLL UTKIK på hemsidan.



Utbud

Allt det här kan du träna i vår. Vad väljer du?



Jympa och gruppträning

Start. Ett jympapass som är "lättare än bas". Perfekt för dig som är nybörjare.

Bas. Rejält utan hopp. Passar dig som vill ha en skonsam jympa, som bygger upp styrka, kondition och rörlighet från grunden. Träningen är lagom tuff och enkel för att passa de flesta.

Puls/bas. Ett baspass med tonvikt på konditionsträning. Vi arbetar med längre konditionsavsnitt än under vanlig basjympa.

Medel. Högre tempo och en del hopp. Passar dig som är van att röra på dig och vill ha lite mer krävande styrke- och konditionsövningar. Effektivt och varierat.

Styrka/medel. Ett medelpass med inriktning på styrka.

Puls/medel. Ett medelpass med tonvikt på konditionsträning. Vi arbetar med ett längre konditionsavsnitt än under vanlig medeljympa.

Intensiv. Svettig och tuff genomkörare – mycket effektiv om du har bra kondition och starka muskler. Välj Intensiv om du klarar hög belastning under lång tid.

Core. Styrka och stabilitet för bålen. För dig som är träningsvan. Funktionell träning med rygg, mage och bålstabilitet i fokus. Ett instruktivt pass där du tränar effektivt och säkert, men också utmanar dig själv i styrka, stabilitet, balans och rörlighet. Funktionellt helt enkelt!

Dans. Fritt, kul, dansigt och mycket uttryck. Låt dig inspireras fullt ut av musik, steg och dansstilar. Inga avancerade koreografier, bara härliga, hänga på och släpa loss. Steg och rörelser är enkla, men med mycket känsla, attityd och karaktär. Det är lekfullt, fritt och inga krav på exakthet. Gillar du att showa så gillar du garanterat danspasset!

Aerobics 1. Häftiga stegkombinationer. Ös och flyt i full fart.

Aerobics 2. Fortsättning på Aerobics 1.

Ki-jympa. En spännande och annorlunda jympa på medelnivå inspirerad av österländska träningsformer som qigong och kampsportstekniker.

Ki-box. Ett lite tuffare medelpass med mycket kraft och fokus. Vi jobbar i par och använder handskar och mittsar (handkuddar) i olika tekniker/kombinationer. Inga förkunskaper krävs. 90 min.

Ki-box 2. Nivå 2 är för motionärer med vana från Ki-box. Fler tekniker och mer sammansatta sekvenser.

Station. Ett 75 min pass med ett mittenparti med styrkestationer. Längre och tuffare. Passar dig som vill öka uthålligheten.

Step. Stegkombinationer på bräda.

Skivstång. Ett pass med inriktning på styrka. Med hjälp av skivstång tränar du i grupp, du väljer själv belastning. Tag med extra handduk.

Skivstång/puls. Här kombineras ett traditionellt skivstångspass med en konditionsträningsdel i intervallform där vi tränar snabbhet, spänst och explosivitet och tar brädor till hjälp för att stegra pulsen. Enkelt utan

krångliga rörelser och kombinationer. Sportigt och fartfyllt! 90 min långt.

X-pass. Se info på hemsidan/ledare.

Bräda. Effektivt och roligt med hjälp av en step up-bräda. Rejäl kondition och smarta och effektiva övningar för styrka och rörlighet.

Mamma. Jympa för dig som vill komma igång efter graviditeten.

Familje. Jympa tillsammans med barnen. Lämplig ålder cirka 3-6 år.

Senior. Lugnare tempo och musik. Effektiv och skön träning för hela kroppen med extra mycket rörlighet. Utan hopp.

Ryggjympa. Skonsam träning för dig som behöver ta extra hänsyn till ryggen. Du bygger upp styrka, stabilitet och rörlighet med säkra övningar. Utan hopp. Jympan är framtagen av sjukgymnaster och leds av specialutbildade ledare.

Öppna dörrar. Öppna dörrar är ett fartfyllt och inspirerande jympapass, speciellt anpassat för dig med funktionshinder. Jympan bygger på lust och rörelseglädje. Här är man med för att njuta av träning till medryckande musik och för att uppleva rytmen, energi och gemenskap. En jympa som "öppnar dörrar", inte minst mentala.

Spincykling

Konditionsträning på cykel för dig över 150 cm.

Spin bas. Spincykling i ett lugnt tempo där belastningen ligger på en skön och konditionsfrämjande nivå. Ett pass som passar de flesta.

Spin medel. Ett spincyklingpass för dig som är ganska vältränad och kan grunderna för spincykling.

Medel 75. Ett längre medelpass (75 minuter) som ger den rutinerade spinnaren något att bita i.

Intensiv. Ett pass som riktar sig till vana spinning-motionärer. Passet innehåller längre intervaller både avseende tempo, motstånd och tid jämfört med bas- och medelspinning.

Cirkel/Spinn. Vi börjar med ett cirkelpass med fokus på styrka för hela kroppen. Därefter förflyttar vi oss till spinningssalen och avslutar med ett rejält konditions-pass. Passet är totalt 90 minuter långt. För dig som är träningsvan.

Senior. Spinning för dig som är lite äldre. Vi konditionstränar i ett behagligt tempo till skön musik. Passet är dagtid.

Core/Spin. Passet startar med funktionell bålstyrka fokuserat på mage, rygg och balans. Därefter förflyttar vi oss till spinningssalen och avslutar med svettig konditionsträning. Passet är totalt 90 minuter långt. För dig som är träningsvan.

Skivstång/Spin. Vi börjar med skivstångsdelen och förflyttar oss sedan till spinningssalen där vi avslutar med svettig spinning. Passet är totalt 90 minuter långt. Här får du rejäl träning både vad det gäller kondition och styrka! För dig som är träningsvan.

Cirkelgym

Vi tränar i grupp med gymmaskiner tillsammans med instruktör. Instruktören ser till att du får kul och effektiv träning genom bra teknik och peppar så att du tar ut det där "lilla extra".

NYTT!

Cirkel Ung. Cirkel ung är till för dig mellan 12-15 år. Vikter och musiken är anpassad för målgruppen, en instruktör är med och instruerar och peppar så att träningen blir skonsam och rolig.

NYTT!

Cirkel Senior. Cirkel för dig som är lite äldre. Ett träningspass i grupp ihop med en instruktör som ser till att du får kul och effektiv träning genom bra teknik. Musiken är lite anpassad för målgruppen. Passet är dagtid.

Gym

Vi har en kollektion av styrke- och konditionsmaskiner som står till ditt förfogande.

När du börjar hos oss har du möjlighet att få ett personligt träningsprogram av någon av våra gyminstruktörer. Du får också en obligatorisk genomgång av en gyminstruktör om vilka regler och normer som gäller på vårt gym.

Seniorgym

Gillar du att styrketräna så är detta något för dig. **Onsdagar kl. 10.00-11.00** är det seniornas timme i gymmet, det innebär att musiken är lite lugnare och anpassad för målgruppen. En instruktör lägger upp ett träningsprogram att träna efter.

Kostnad: Seniorgymkort + 100 kr.

Ute

Friskis&Svettis erbjuder dig möjligheten att motionera utomhus i ett trevligt gäng. Vi tränar ungefär en timme, inklusive uppvärmning och stretch.

Tisdagar kl. 18.00 Kransmossen

Kom-igång 13/1-16/6

Bas 7/4-16/6

Medel 13/1-16/6

Powerwalk 13/1-16/6 (Vi går i högt tempo.)

För att delta i joggingen skall du vara medlem i Friskis&Svettis. Du har då tillgång till dusch och bastu på Kransmossen. Ingen föranmälan.

Torsdagar kl. 18.00 Friskishuset

Crosstraining 5/5-11/6

Vill du träna både kondition och styrka? I ett crosstrainingspass kombineras jogging och styrketräning i olika stationer. Redskapen är de som finns i naturen i form av till exempel backar, bänkar och räcken. Kul och varierande.

Fler aktiviteter som till exempel vandring ordnas också. Se hemsidan friskissvettis.se/boras

Kortförsäljning

Kortförsäljning sker under våra normala öppettider. Vi tar emot kontant betalning samt betalkort i receptionen.

Du kan även betala via postgiro.

Maxiärskortet och årskort gym kan delbetalas månadsvis via autogiro.

En autogiroavgift på 25 kr/månad tillkommer.

Jympa Stora salen

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.00–11.00		Senior		Senior		Familj	
11.00–12.00			Bas			Medel	
12.00–13.00							
13.00–14.00							
14.00–15.00							
15.00–16.00					Medel	Bas	
16.00–17.00	Medel	Dans	Puls/medel		Puls/bas		Styrka/medel
17.00–18.00	Styrka/medel	Medel	Öppna dörrar	Station 75 (börja 16.45)	X-pass 75 (slutar 18.15)		Bas *
18.00–19.00	Puls/medel	Bas	Bas	Medel			Medel **
19.00–20.00	Medel	Station 75 (slutar 20.15)	Styrka/medel	Ki			Medel
20.00–21.00	Intensiv		Medel				

* På detta pass får ungdomar 7–20 år följa med utan extra kostnad i vuxet sällskap.

** Medel söndag kl. 18.00–19.00 = gratis för dem mellan 13–20 år.

Lugna salen

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
08.00–09.00			Yoga *				
17.30–18.30	Startjympa						
18.30–19.30	Core *	Yoga *	Spin/Core *				
19.30–20.30			Yoga *				

Bokningsbara pass.

Spincyckling

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.15–11.15			Senior (börjar 10.00)			Medel	
11.15–12.15						Bas	
12.00–12.45	Bas		Medel		Medel		
16.15–17.15		Bas			Bas	Medel	
17.15–18.15	Bas	Cirkel/Spinn	Bas	Medel	Medel 75	Bas	
18.15–19.15	Intensiv	Medel	Medel	Bas			Medel
18.30–19.30			Core/Spinn	Skivstång/Spinn			
19.15–20.15	Medel	Bas					

OBS! Pass kan läggas till eller tas bort på schemat under terminens gång, beroende på efterfrågan. Alla pass är bokningsbara.

Lilla salen

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.00–11.00			Mamma			Step *	
11.00–12.00						Skivstång *	
12.00–12.45		Medel		Medel			
15.30–16.30							Aerobics *
16.30–17.30	Bas				Aerobic 2*		Bräda *
17.30–18.30	Bräda *	Ki	Aerobics *	Step *	Skivstång *		Ki
18.30–19.30	Rygg	Aerobics *	Bräda *	Kombi 90* (Slutar 20.00)			Ki-box 2 90* (slutar 20.00)
19.30–20.30	Skivstång *	Ki-box 90* (slutar 21.00)	Skivstång/Puls *	Ki-box 90* (slutar 21.00)			

* Bokningsbara pass.

Sandared Onsdag 19.30–20.30 Medel mix

Cirkelgym

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.00–11.15	Intro Cirkel Senior						
10.15–10.30				Intro Cirkel			
10.30–11.30							
11.45–12.00	Intro Cirkel		Intro Cirkel				
12.00–13.00							
15.45–16.00			Intro Cirkel Ung				
16.00–17.00							
16.45–17.00			Cirkel/Spinn				
17.00–18.00			Kombipass 90, börjar 16.30	Intro Cirkel	Cirkel		Cirkel 75 3 varv
17.45–18.00	Intro Cirkel			Cirkel			
18.00–19.00							
18.45–19.00			Intro Cirkel				
19.00–20.00							Cirkel

Gym

Till vår fräscha gymlokal kan du komma när det passar dig. Gymmet stängs 15 minuter innan ordinarie tid.

Öppettider för gymmet:
Måndag–torsdag 7.00–21.15
Fredag 10.00–18.45
Lördag 9.30–16.15
Söndag 15.15–20.45

Seniorgym

Onsdagar kl. 10.00–11.00 är det seniorernas timme i gymmet, det innebär att musiken är lite lugnare och anpassad för målgruppen.

En instruktör lägger upp ett träningsprogram att träna efter.

Kostnad: Seniorgymkort + 100 kr.

Aktivitetskort 2009 OBS! 100 kr/år i medlemsavgift tillkommer på alla kort.

Aktivitetskort	Vårsäsongen -09	Årskort
Jympa	900 kr	1550 kr
Jympa–Spincyckling ²	1200 kr	2050 kr
Jympa–Gym ²	1550 kr	2400 kr
Gym ²	1350 kr	1000 kr ³
2200 kr	1600 kr ³	
Spincyckling–Gym ²	1550 kr	2400 kr
Spincyckling ²	700 kr	1250 kr
Rygg	400 kr	
Maxikort ^{1 2}	1750 kr	2900 kr
Öppna dörrar	400 kr	
Aktivitetskort Ungdom 13–19 år		
Jympa	650 kr	1050 kr
Spincyckling ²	600 kr	950 kr
Gym ²	1100 kr	800 kr ³
1800 kr	1300 kr ³	
Cirkel Ung	300 kr	
Maxikort ^{1 2}	1250 kr	2100 kr
Familjejympa (ett kort per barn inkl. medlemsavgift)	100 kr	
Aktivitetskort Student (giltigt CSN/Mecenatort)		
Jympa	800 kr	1250 kr
Spincyckling	600 kr	1050 kr
Gym	1150 kr	850 kr ³
1900 kr	1400 kr ³	
Maxikort ¹	1350 kr	2300 kr

Aktivitetskort Senior (heltidspensionär)	Vårsäsongen-09	Årskort
Jympa	550 kr	950 kr
Spincyckling	600 kr	1050 kr
Gym	1150 kr	850 kr ³
1400 kr ³		
Maxikort ¹	1250 kr	2100 kr
Sandaredskortet (ett alternativ för dig som endast jympar i Sandared)	400 kr	
Enkelbiljetter		Medlem *
Jympa	70 kr	50 kr
Spincyckling ²	70 kr	50 kr
Gym ²	70 kr	50 kr
Prova gym 3 gånger – dras av vid inköp av årskort inom 3 månader		
Gym ^{2 3}	200 kr	
Klippkort		
Klippkort Maxi 10 ggr, gäller 1 år ^{1 2}	550 kr	
Klippkort Maxi 20 ggr, gäller 1 år ^{1 2}	950 kr	
Medlemskort	100 kr	
Sommarkort		
Maxikort gäller juni, juli, augusti	500 kr	

* = Avser dig som har annat giltigt träningskort eller medlem i annan F&S-förening.

¹ = Tillgång till jympa, gym och spincyckling

² = Åldersgräns 16 år för gym, spincyckling för dig över 150 cm.

³ = Gäller för instämpling fram till 14.30, vardagar och hela lördagen.

FOLKETS RÖST

Vem är du utan träningskläder?



Fredrik Persson, flitig gymmare.

– Jag jobbar med telefoni och bredband, klättrar upp i 12 meter höga stolpar. Det är ett kul jobb där jag möter mycket folk. Annars är jag bra på att laga mat. Och att väcka Ivan.

Ivan Spasovski, med rötter i Makedonien.

– En lat, populär DJ som sover mest hela dagarna. Tills Fredrik väcker mig för att vi ska gå och träna. Jag är en datornörd som spelar, pratar – och ibland pluggar – hela kvällar och nätter.

Anna-Karin Schön, tränar spinning och löpning.

– Hurtigt och i mina bästa år. Ska springa Göteborgsvarvet för tredje gången. Under två timmar! När jag inte tränar jobbar jag med kompost och avfallsdeponering.



Anders Dahl, störst i gymmet.

– Blivande gymnasielärare i svenska och samhällskunskap som gillar att inte se ut som alla andra. Husse till Jojjo, en ettårig schäfer.

Petter Andersson, gymmar ofta.

– En snäll kille som har svårt att säga nej. Härom helgen hjälpte jag en kompis att flytta fastän jag var bakis.



Maria Amundsen, kör spinning för att det är effektivast på kort tid.

– Hundägare på halvtid till Keiron, en liten hund, och Molle, en stor. Jag och mitt ex har delad vårdnad. Går oftast i jeans och T-shirt, jobbar på ett lager och får min styrketräning genom att bära mycket.



Vovven, som ofta ligger utanför dörren.

– En trogen kompis ...



Nina och Hanna, är kompisar sen första klass.

– En händig tjej som går i mammas fotspår. Hon köpte alltid gamla hus och renoverade. Så nu river jag och min kille väggar, kök och fixar tak på funkisshuset vi köpte i somras. Ett totalt renoveringsprojekt!
– En student som gillar sura godisar och alltid är glad. Trots att jag ofta får ta med egen mat när jag går på fest eftersom jag är glutenallergiker. Är klar personalutvecklare till sommaren.



Leevi, tycker stretchen efter gymmet är tråkig.

– En friluftsskille som gillar fjällvandring. Har släpat med ungarna så mycket att de till slut bad mig bränna rycksäckarna på bål. Förstår inte att de inte gillar att tälta flera dygn i sträck i skitväder.

öppet varje dag

MÅNDAG–TORSDAG	07.00 - 21.30
FREDAG	10.00 - 19.00
LÖRDAG	09.30 - 16.30
SÖNDAG	15.15 - 21.00



VÄLKOMMEN TILL TRÄNINGEN! Prova valfri jympa, spinning eller gym kostnadsfritt hos Friskis&Svettis Borås.

Namn:

Adress:

..... Telefon:

e-post: Ålder:

Jag provar: jympa spinning gym

Erbjudandet gäller vid ett tillfälle, i mån av plats, till och med sista februari 2009.

Friskis&Svettis Borås, Åsboholmsgatan 12, Borås. Tel 033-10 08 75.

All information om träningen hittar du på www.friskissvettis.se/boras



BORÅS

