



Friskispressen

# Enköping



**NYHET!**

**Skivstång**

Dynamiskt, uthållighet och styrka.

**Startjympa**

Ingen anmälan, inga krav - bara glädje

**Ki yoga**

Stanna upp och känn lugnet

Välkommen till Friskis&Svettis i Korsängshallen i Enköping

### Bäste medlem eller blivande motionär!

Friskis&Svettis i Enköping är en växande förening, liksom hela Friskisrörelsen. I Sverige finns det nästan en halv miljon medlemmar, och Stockholmsföreningen är landets största idrottsförening. Vi finns också i många länder i övriga Europa.

Förening förresten, är Friskis & Svettis en förening? Ja, det är vi, den är ideell och allmännyttig. Vi skiljer oss på det sättet från de flesta andra stora gym och friskvårdsanläggningar. Alla våra ledare och andra funktionärer jobbar helt ideellt. Vecka ut och vecka in kör dom sina pass och tar som värdar hand om motionärerna för att de drivs av rörelseglädjen och förvissningen om att den egna hälsan mår väldigt bra av jympan.

Det ideella arbetet skapar ju också en fin känsla för samarbetet i föreningen. Ingen tjänar mer eller är förmer än någon annan, därför att allas insatser behövs för att det skall fungera. Vi har en styrelse och arbetsgrupper, och det är goda idéer som styr och för verksamheten framåt.

Föreningen har givetvis ambitionen att vi skall bli fler medlemmar för att kunna erbjuda fler pass och mer variation och fler verksamhetsformer. Jag tänker framför allt på gym och spincykling, som vi hemskt gärna vill börja med.

Men expansion kräver lokaler, och för det räcker inte Korsängshallen, där vi har vår verksamhet idag. De F&S-föreningar som är mest framgångsrika har helt egna lokaler. Det ger möjlighet till många fler pass, även dagtid, evenemang och andra arrangemang. Styrelsen har som långsiktig mål att komma in i en helt egen lokal, och vi söker hela tiden efter uppslag.

Det har under hösten varit riktigt mycket motionärer på passen, men det finns fortfarande plats för fler. Och vi behöver bli fler medlemmar för att ekonomiskt kunna klara av en egen lokal. Vi blev under 2008 nästan 600 medlemmar, och så många har vi aldrig varit tidigare. Vi har också sålt många fler engångsbiljetter än tidigare, och det ger förhoppningar om fler nya medlemmar under 2009.

Vi ökar också våra marknadsföringsinsatser. Denna lokala Enköpingsupplaga av Friskispressen är ett sådant exempel. Vi arbetar nu också målmedvetet med informationsverksamhet ut till arbetsplatser i kommunen, både privata och offentliga. Vi gör personliga besök och presenterar vår verksamhet för både ledning och anställda. Vill Du att Din arbetsplats skall få ett sådant besök så hör av Dig till vårt kansli. Hoppas vi ses på jympan!

Rolf Jönsson  
Ordförande F&S Enköping



Rolf Jönsson, ordförande i idrottsföreningen Friskis&Svettis Enköping  
rolfjonsson@telia.com

## Barnpassning till lördagspasset!

På medelpasset lördag eftermiddag kl. 16-17 erbjuder vi barnpassning för barn i åldern 3-9 år.

Amanda Öberg som är ansvarig tycker det är lite för lite barn som kommer, flera borde passa på att ta med barnen. Det är ett ypperligt tillfälle för dem att se vad mamma och pappa gör då de åker och jympar och samtidigt har de väldigt roligt.

Fruktstund, högläsning, pingis, röris, rita, bygga med lego och bara leka är lite av vad de håller på med.

De brukar ha så kul att de inte vill åka hem.

**BARNPASSNING**  
NÄR: Lördagar  
TID: 15.45 - 17.15  
FÖR VEM: Dig som går på medelpasset  
Ansvarig: Amanda Öberg  
TIPS: Ta med dig barnen för en lekstund medan du jympar.

Ta med barnen för en lekstund när du jympar



Bild: Amanda och Madeleine med några av barnen.

### Röris är ett lekfullt jympaprogram

**Röris** riktar sig till barn mellan tre och sex år. Föräldrar, storasyskon eller annan vuxen kan köra Mini-Röris med de små hemma. Det är roligt och enkelt och kan genomföras både inomhus och utomhus. Barnen behöver inte byta om till träningskläder.

Programmet är uppdelat i fem delar – start, lek på golvet, upp och hoppa, varva ner och vila. De olika delarna kan användas var för sig eller tillsammans. Totalt är Röris cirka 20 minuter långt.

Grundkoncept är som den klassiska Friskis&Svettis-jympan. Det är känslan i musiken som inspirerar till rörelse och det är kul och enkelt att hänga med direkt från början. Precis som alla träningsformer har Röris effekter på kroppen. Skelettet blir starkare, syreupptagningsförmågan ökar, kolesterolvärdet sänks och överflödigt fett försvinner. Det är sådant vi kan mäta. Men de viktigaste resultaten är av sådant som har med humöret att göra, med självkänslan, glädjen och kreativiteten.

Det är på detta Friskis&Svettis hela träningsfilosofi bygger; lusten styr våra vanor, alltså måste det vara kul att röra på sig.

NÄR: När som helst när du har lust.  
VAR: Hemma, på dagis, hos dagmamman.  
HUR: Sätt på cd-skivan, hämta en vuxen ur soffan och sätt igång.

Programmet finns på musik-cd med instruktioner. Affisch med illustrationer av rörelserna medföljer.



# Utbud

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



# Välkommen

till Friskis&Svettis Enköping.  
Känn dig som hemma.

Vi ses på jympapassen Monika, Annica, Annika, Hanne och Ann-Mari

**Alla våra jympapass ger effektiv träning. Välj det som passar dig bäst.**

**Vi börjar med att väcka kroppen med en uppvärmning därefter tänjer vi försiktigt muskler och senor smidiga. Nu är kroppen redo för att träna styrka och kondition.**

**Vi avslutar sedan träningen med en behaglig nedvarvning och stretch.**

**NYHET!**

## Start

Mjuk jympa för dig som vill komma igång. Start är enkelt och skonsamt och passar dig som vill börja på en lugnare nivå. Passet innehåller inga hopp eller tunga övningar. Vi startar med en mjuk uppvärmning, därefter tränar du styrka för hela kroppen. Sedan följer kondition, nedvarvning och passet avslutas med träning av rörlighet och skön avslappning.

## Bas

Är ett rejält pass 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.

## Familj

Rörelselek för barn från 3 till 6 år och vuxna tillsammans. Spring, hopp och lek till glad musik. Barn har ett mer naturligt och spontant förhållningssätt till rörelse, som vi i de här jymporna försöker ta vara på och stärka. Det viktiga är att barnen har kul och att de rör sig.

## Core

Funktionell träning med rygg, mage och bälstabilitet i fokus. Ett instruktivt pass där du tränar effektivt och säkert, men också utmanar dig själv i styrka, balans och rörlighet. Funktionellt helt enkelt.

## Ki yoga

En lugnare träningsform för kropp, sinne och själ. I yogan tränas rörlighet, balans, styrka och andning. Målet är att uppnå fysiskt och mentalt välbefinnande.

## Medel

Är en intensitet med ett 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.

## Medel/station

Jympa med redskap ger mer styrketräning. Under den andra och större delen av styrkeavsnittet tränar vi i stationer, bl.a. med redskap som bräda och gummiband. Efter all styrketräning följer ett rejält och svettigt konditionsavsnitt. Passet är 75 minuter.

## Medel/styrka

Ett 75 min långt pass som passar de som vill ha lite extra styrketräning. Styrkesekvenserna är fler och längre, och konditionsavsnittet något avkortat. Passet innebär tung belastning på olika muskelgrupper och passar de som är vältränade.

**NYHET!**

## Skivstång

Styrketräning i grupp. Effektiv och kul träning med hjälp av skivstång, drivande musik och tydliga instruktioner. F&S Skivstång tränar styrkeuthållighet för ben, höfter, rygg, mage, bröst, axlar och armar. Träningen är dynamisk med vissa statiska inslag och belastningen anpassar du själv från att enbart använda skivstångens egen vikt på ett par kilo, till att lägga på ett avsevärt antal kilo.

## Vattenjympa

En effektiv träning i vatten som är mycket skonsam för leder och muskler. Där du genom vattnets motstånd själv styr hur tungt motståndet ska vara. Vattenjympan körs i fasta grupper.

## HEMSIDAN

Ta som vana att kolla på hemsidan [www.friskissvettis.se/enkoping](http://www.friskissvettis.se/enkoping)

Där ser vad som är aktuellt och eventuella schema ändringar i Enköping

## Priser våren 2009

	Vuxen	Ungdom ej 20 år
Årskort	1200	400
Startjympa	300*	
Terminskort	600*	175*
Vattenjympa	900*	0
Familjelek	350	
Engångsbiljett	50	30

\* Medlemsavgift på 150 kr tillkommer. Familjeleken är gratis vid giltigt terminskort/årskort.

Engångsbiljett för medlem med träningskort i annan F&S förening **25 kronor**

Inbetalning för terminskort görs till bankgiro 5122-3642.

Ange ditt namn och adress samt födelseår på inbetalningskortet. Medlemsavgiften är 150:-/per år och betalas in för hela året oavsett när man väljer att bli medlem i Friskis&Svettis.



Vårt utbud -  
Annika Lundquist

**Jympakorten delas ut i Korsängshallen före passen.**

**Presenttips:** Presentkort med valfri valör kan köpas på kansliet.



Evima webb och reklam

Vi skräddarsyr webblösningar och annonser, för att passa just dina behov.

[www.evima.se](http://www.evima.se)

Tfn: 070-7355374 E-post: [kontakt@evima.se](mailto:kontakt@evima.se)

Onsdag  
Torsdag  
Söndag



Annica Öhrn

### Styrka/medel och Skivstång

Mitt pass Styrka/medel är uppbyggt på bra musik och tung styrka. Konditionsdelen är precis lika viktig och för att vi ska hinna med allt är passet en kvart längre.

När du går hem från mitt pass hoppas jag att du har fått mer energi till att orka med vardagen. För mig är musiken i passet viktigt. Den ska göra att du pushas att prestera mer än vad du trodde att du kunde och få dig att känna dig oövervinnlig samt känna glädje i att du har en fungerande kropp som rör sig.

Onsdagar



Annika Lundquist

### Start och Basjympa

Mitt startpass är enkelt och skonsamt, för dig som vill börja på en lugnare nivå. Passet innehåller inga hopp eller tunga övningar. Vi startar med en mjuk uppvärmning, därefter tränar du styrka för hela kroppen. Sedan följer kondition, nedvarvning och passet avslutas med träning av rörlighet och skön avslappning.

Baspasset är ett rejält pass 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.

Söndagar



Lena Silvé

### Vattenjympa

Mitt pass är en effektiv träning i vatten som är mycket skonsam för leder och muskler.

Där du genom vattnets motstånd själv styr hur tungt motståndet ska vara. Vattenjympan kör vi i fasta grupper.

Våra

ledare

Onsdag  
Söndag



Hanne Rönnback

### Skivstång och Medel

Skivstång hos Friskis och Svettis är styrke-träning i grupp. Skivstång passar alla som vill träna och förbättra sin styrka. Vi jobbar med skivstång, lösa vikter och bräda. Här får vi möjlighet att belasta vissa muskelgrupper mer än i jympan. Träningen inriktar sig på att vi tränar alla stora muskelgrupper under passet, ben, rygg, mage, axlar, skuldror och armar. Fokus ligger på att träna funktionell uthållig dynamisk styrka, stabilitet och hållning. Under passet anpassar vi belastningen själva genom att välja de vikter som passar. Övningarna är enkla, tydliga och raka och alla moment görs ett i sänder. Musiken har en tydlig puls med betoning på styrka som är lätt att jobba till och förstärker rörelserna.

Välj mellan 20 pass i veckan

Tisdag  
Söndag



Anna-Carin Johansson

### Ki yoga och Bas

Jag heter Anna-Carin och leder bas och ki yoga. Basjympan ligger mig varmt om hjärtat, för att den är rejäl, skonsam, rolig men den är också svår att få till. Fördelen med bas är att du kan ta ut dina rörelser bättre, du får bättre träningskvalité, du slipper hoppa men får ändå en effektiv träning för kroppens alla muskelgrupper. Träningen gör vi tillsammans med bra och medryckande musik som får oss att ta i lite till, om vi vill.

Om bas är yin är ki yogan yang, dess motsats. På ett ki yogapass finns ett naturligt lugn, stämningsskapande levande ljus, lugn musik. Jag gillar kontrasterna och tror att ki yogan kan fylla ett behov av återhämtning och vila i vår stressade samtid. På passet utförs dynamiskt sammansatta rörelser "asanas". Ki yogan kan bygga upp din smidighet och passar dig som vill ha ett lugnt, effektivt och skönt pass för fysiskt och mentalt välbefinnande.

Måndag  
Söndag



Suzan Wasberg

### Core och Bas

Ett härligt pass där hela kroppen får arbeta på ett skonsamt sätt. Passet har inga hopp men är ändå en rejäl träning som passar de flesta. Baspasset ger styrka, rörlighet och kondition.

Måndagar



Ingela Erlund

### Medel

Mitt pass är en intensitet med ett högre tempo. Passar dig som är van att röra på dig och vill ha lite mer krävande styrke- och konditionsövningar. Effektivt och enkelt.

## Våra ledare

Tisdag  
Torsdag



Ann-Mari Jerner-Odmark

### Medel/station och core

Medel station är ett tufft pass på 75 min. Efter uppvärmningen så delar vi in oss i fyra grupper med varsin ledare/värd och springer runt till olika stationer. Där jobbar vi både med vikter, gummiband, brädor och lite med skivstänger utan vikter. Sedan kör vi ett kort konditionspass innan den långa sköna nedvarningen.

Jag leder även ett core pass på torsdagar där vi jobbar med kroppens kärna=core. Mage, rygg, bäckenbotten och skulderparti, allt som vi behöver vara starka i för att klara av vår vardag och även för att få ut mycket mer av den "vanliga" träningen. Ingen kondition, bara koncentration och fokus på dina muskler.

Torsdag  
Lördag



Monika Vasic

### Ki yoga och Medeljympa

Jag heter Monika Vasic och leder medeljympa och Ki Yoga. Det med bästa med jympan är att du på mindre än en timme hinner arbeta igenom hela kroppen med styrka, kondition, rörlighet och avslappning. Det är en härlig känsla på golvet att "peppa" motiönärerna och att få den positiva energin tillbaka. Jag gillar hög puls och att få ta ut mig fysiskt, sedan ser jag KiYogan som ett nödvändigt komplement, att skapa ett andrum i vardagen. Vi ska inte bara göra oss av med energi utan också se till att fylla på såväl kropp som själ med livskraft. Ki yoga är Friskis&Svettis egen form av yoga som bygger på de klassiska grunderna i yoga.

Det handlar inte om att övervinna kroppen utan att lyssna in. Den andra delen som berörs av yogan är den subtila kroppen, d.v.s. den mentala, känslomässiga, intellektuella och jaget. Andningen har en central betydelse eftersom den sammanlänkar de två delarna. Fokuseringen på rörelserna och andningen bidrar till att rena energikanalerna så att livskraften kan flöda fritt. Avspänningen är därför en skön avslutning där du kan få ligga och känna på känslan att bara vara i nuet och att stärkas inifrån. Namaste.

### Kansliet

Öppet

Måndag-Torsdag kl.13.00-17.00

Fredag kl.9.00-13.00

Telefon: 0171- 47 78 18

Friskis&Svettis

S:t Iliansgatan 4

745 30 Enköping

Söndagar



Karin Algvik

### Medel

Jag är ny ledare och kommer att köra medelpass på söndagar. Mitt pass har tempo, rörelseglädje, styrka och en del hopp. Är du van att röra på dig och känner för att utmana dig själv lite mer? Kom och prova på mitt pass. Avsluta veckan med ett medelpass!

## Vad händer om du blir sjuk eller arbetslös och inte kan betala dina lån?

Sparbanken  
i Enköping



Ett liv- och betalskydd hjälper dig att betala dina lån även om du blir arbetslös, sjuk så att du inte kan arbeta eller avlider före 65-års ålder. PSI Nu kan du också försäkra din villa, bostadsrätt, fritidshus och bil hos oss.



Bygdens bank: Nära relationer. Omtanke. Hög kompetens.

www.sparbankenenkoping.se

**NYHET!**

# Startjympa

**För dig som är otränad eller har varit sjuk eller skadad.**

I september 2008 började Friskis&Svettis i Enköping med "startjympa"

Startjympa är vår enklaste och minst belastande nivå. Startnivån passar en bred målgrupp i samhället, bl.a. de som är otränade, rörelseovana eller de som varit sjuka eller skadade och vill komma igång med träning.



Startjympan leds av sjukgymnast Annika Lundquist i Friskis&Svettis regi.

NÄR: Onsdagar TID: 17.30 -18.30.  
FÖRVEM: Dig som är otränad eller har varit sjuk eller skadad  
LEDARE: Annika Lundquist.  
TIPS: Ta dig tid och koppla av i bastun efter jympan.

**Ingen  
anmälan  
inga krav  
bara  
GLÄDJE**

Passet är ca 50 minuter långt, dvs. kortare än våra vanliga pass.

Vi börjar med en mjuk start med enkla övningar. En sak i taget. Det är funktionellt, vi "går igenom" kroppen.

Vi mjukar upp axlar/skuldror, rygg och höfter. Man blir varm i kroppen genom tramp, gång och enkla steg och kliv. Passet har ingen jogging eller löpning.

Det kommer endast att finnas ett tillfälle som vi gör övningar på golvet. Då finns det möjlighet att göra alternativa övningar på stol om man inte kan komma ner i den nivån. Det kommer också att finnas stolar att stödja sig på och en värd som kan ge en hjälpsam hand till den som behöver det.

Konditionsträning innebär successiv stegring av intensiteten efter att ha jobbat med styrkeövningar på golvet. Det omfattar bl.a. gång, steg och pendlingar.

Vi strävar efter att hitta naturliga rörelser.

Träningsupplägget är att vi kommer att göra liknande övningar varje gång. Det är därför inga problem att hoppa in mitt under terminens gång. Man behöver aldrig känna sig utanför hos oss.

Vi kommer att ge alla nya en till två gratis prova-på-träningar för att man ska få tillfälle att känna om detta är något som passar.

**Ingen anmälan, inga krav – bara glädje!!**

## Stanna upp

**Ki yoga  
tisdagar och torsdagar**



Monika Vasic

**Ki är japanska och står för kraft och livsenergi. Yoga kommer från det indiska språket sanskrit och står för förening mellan kropp, själ och ande.**

### Vad är yoga?

Ki yoga är en lugnare träningsform för kropp, sinne och själ. I yogan tränas rörlighet, balans, styrka och andning. Målet är att uppnå fysiskt och mentalt välbefinnande.

### Vad är yoga bra för?

Du blir starkare och rörligare. Yoga balanserar hela det fysiska systemet, lindrar stress, motverkar spänningar i kroppen t ex rygg, nacke, axlar. Det sänker blodtrycket, stimulerar och balanserar matsmältningen, stärker nervsystemet, förbättrar sömnen samt gör dig lugnare och mer harmonisk.

### Vad kommer det ifrån?

Yoga kommer från Indien och är cirka 5000 år gammalt. I dag finns det i hela världen. Ki yoga är helt baserat på yogarörelser och andningstekniker. Musiken finns mer i bakgrunden och påverkar inte rörelserna.

Måste man vara vältränad för att börja träna yoga?  
Nej, Ki yoga tränar du utifrån dina egna förutsättningar.

### Praktiska saker att tänka på innan ett Ki yogapass.

1. Lösa och lediga kläder,
2. Vi tränar barfota, tvätta gärna av fötterna innan.
3. Ät inte på minst två timmar innan passet.
4. Stäng av alla mobiltelefoner på passet.

NÄR: Tisdag klockan 20.00 – 21.00.  
LEDARE: Anna-Carin Johansson  
NÄR: Torsdag 20.00 – 21.00.  
LEDARE: Monika Vasic



Anna-Carin Johansson sprider lugnet under passet.

NYHET!

# Skivstångspass



Skivstångspass med Annica Öhrn

## Styrketräning i grupp.

Effektiv och kul träning med hjälp av skivstång, drivande musik och tydliga instruktioner.

På Friskis&Svettis skivstångspass tränas styrkeuthållighet för ben, höfter, rygg, mage, bröst, axlar och armar.

Träningen är dynamisk med vissa statiska inslag och belastningen anpassar du själv från att enbart använda skivstångens egen vikt på ett par kilo, till att lägga på ett avsevärt antal kilo.

**NÄR:**

Onsdag 19.30 och Söndag 16.45

**LEDARE:**

Annica Öhrn och Hanne Rönnback

## TVÅ SNABB FRÅGOR

När och varför började du träna med Friskis&Svettis?  
Vilket är Ditt favoritpass?



Mari Krantz

Under 2001 började jag träna. Mina favorit pass är Stations och medel-styrke passet.



Göran Holmgren

Jag började träna på Friskis&Svettis 1996 och mitt favoritpass är Stations-passet.



Lena Rydberg

Jag började träna 1994 i Sollentuna och sommaren 2008 i Enköping. Det är skönt att röra på sig. Man blir piggare och gladare av att träna och så sover man bättre och orkar mer. En del frågar mig. – Hur orkar Du gå på F&S också. Det är just därför jag orkar svara jag då. Kan inte tänka mig ett liv utan träning. Medel-Styrka. är mitt favoritpass



Emma Fallgren

Jag började för ca tre och ett halvt år sedan. Hade hört talas om Friskis&Svettis och var nyfiken på hur det var. Mitt favoritpass är Stations-passet.



Karin Walling

Jag började träna 1994 för att det är kul att komma ut och träffa andra människor och nyttigt att röra på sig. Har flera favoritpass musiken har stor betydelse för mig.



Emmy Grip Sjöholm

För ett år sedan började jag träna. Hade hört talas om Friskis&Svettis och tyckte det verkade roligt. Mitt favoritpass är stationspasset.

# VEBAB

Västerås • Enköpingsbyggarna AB

021-81 11 66 • 0171-261 80

# Gratis jympa under terminens första vecka

Missade du den kan du använda fribiljetten här nedanför.  
Ungdomar jympar gratis under sport- och påsklovs veckan.

Schema	VÅREN 2009	12 Jan - 20 Maj	
Tid	Aktivitet	Ledare	Info
<b>Måndag</b>			
17.30-18.30	Core	Suzan	Bälstabilitet!
18.30-19.30	Bas	Suzan	Hoppfritt!
19.30-20.30	Medel	Ingela	Hopp!
<b>Tisdag</b>			
18.15-19.30	Station/medel	Ann-Mari	Redskap!
20.00-21.00	Ki yoga	Anna-Carin	Lugnare!
<b>Onsdag</b>			
17.30-18.30	Startjympa	Annika L	Ovana!
18.30-19.30	Bas	Annika L	Skonsamt!
19.30-20.30	Skivstång	Annica/Hanne	Dynamiskt!
<b>Torsdag</b>			
17.30-18.30	Core	Ann-Mari	Funktionellt!
18.30-19.45	Styrka/medel	Annica Ö	Längre!
20.00-21.00	Ki yoga	Monika	Andning!
<b>Fredag</b>			
18.00-19.00	Medel/bas	Rullande	Blandat
<b>Lördag</b>			
10.00-11.00	Medel/bas	Rullande	Bra!
16.00-17.00	Medel	Monika	Tempo!
<b>Söndag</b>			
10.00-11.00	Familjelek	Suzan	Kul!
16.45-17.45	Skivstång	Annica/Hanne	Tuffare!
18.00-19.00	Bas	Anna-Carin	Enkelt!
19.00-20.00	Medel	Karin	Glädje!
19.00-19.40	Vatten	Lena	Mjukt!
19.50-20.30	Vatten	Lena	Skönt!

Sommarschemat börjar gälla den 25 maj och håller på till den 18 juni.  
Vi kommer att ha ett jympapass om dagen måndag till torsdag, där bas och medeljympa varvas.

Gratis  
Testa ett  
träningsspass

## Kom i balans med bra fotarbete WEB-SANDALEN

- Ökar aktiviteten i lår-, vad och sätesmusklerna
- Minskar belastningen på knä- och höftleder



995:-

life

Välkomna!

Torgg./Kyrkog. Tel. 20760

## Inbjudan

Ett valfritt jympapass

Gäller Friskis&Svettis i Enköping

Prova valfri jympa gratis hos F&S Enköping

Namn: .....

Adress: .....

Telefon: ..... E-post: .....

Gäller i F&S Enköping i mån av plats, vårterminen 2009. Vi ses.

Friskis&Svettis Enköping, Kansli Tel 0171 - 47 78 18

All information om träningen hittar du på [www.friskissvettis.se/enkoping](http://www.friskissvettis.se/enkoping)

www.friskissvettis.se/enkoping

