



Friskispressen

Sollentuna



FOTO: INGA-LIS GRAPE

MISSA INTE!

**Party-
prinsessornas
maraton-
träning
lördag 24/1**

ÖPPET HUS! Lördag den 24/1 öppnar Friskis&Svettis dörren på vid gavel för alla träning törstande Sollentunabor. Medlemmar som icke medlemmar – är välkomna att testa jympa, spinning, gymmet.

Vem är vem?

Möt Alicia och Tania
– tvillingar på träningsgolvet

F&S Sollentuna växer så det knakar och behöver nya ledare, gyminstruktörer och välkomnande värdar ►

Nytt år och nya ambitioner

Säkert har du redan bestämt dig. Det här ska bli ett träningsår. En tid då du sköter om din kropp och blir starkare och gladare. Kanske har du satt upp dina mål – Våruset, Lidingöloppet, Vätterrundan, Beach 2009? Eller så är målet att sluta stressa och lugna ner dig. **Att komma iväg till träningen två gånger i veckan, kan vara en stor förändring för många och ett nytt mål.**

Beroende på vad du vill uppnå väljer du träning. Kanske ska du ta långpromenader varje helg? Och runda av med ett ki balanspass och en skön bastu. Eller testa din kondition på ett spinningpass? Eller styrkan på skivstångspasset?

Nu har du bestämt dig, eller hur? Då är det dags att göra upp ett kontrakt med dig själv. Så att dina goda föresatser inte mattas av efter första vårförkylningen.

Låt 2009 bli ett förändringsår. Tränar du som du alltid har gjort eller vågar du prova något nytt? **Bredda din träning, vi har massor av träningsformer att erbjuda.** Är du till exempel en inbiten gymmare kolla då in årets stora nyhet, Cirkelfys, våga dig ut på jympagolvet och testa gymträning i grupp, med stationer, till musik.

Att prova nyheter är spännande och för mig jätteviktigt. Inte minst i min roll som ordförande och påhejare till positiva förändringar, utveckling och nyheter.

Varning för barn! Tycker du inte om att barn deltar på jympapassen, då får du se upp nu.

Tycker du tvärt om att det jättetrevligt så har vi från i år öppnat möjligheten att på vissa pass träna tillsammans med barnen, en efterfrågad nyhet. Håll koll i schemat!

2009 är också ett satsningsår och som vanligt är det är ni som motionärer som står i fokus. **Vi lägger grunden för framtiden och utbildar i år fler ledare och instruktörer än vi någonsin tidigare har gjort.**

För att kunna erbjuda mer träning, längre öppet och bli ditt trivsammare andra vardagsrum.



Sven Egnell, ordförande
i idrottsföreningen Friskis&Svettis Sollentuna
sven@sollentuna.friskissvettis.se

FOTO: SOFIE SARENBRANT



LIKA LÅNGA.
Tvillingarna
Alicia och
Tania Ginard
Hellberg,
20 år, gör
det mesta
tillsammans.
Pluggar
på samma
skola, bor
hemma,
tränar ihop
och umgås
på fritiden.



SOLLENTUNA

IF Friskis&Svettis Sollentuna

Adress: Engelbrekts väg 3A, 191 62 Sollentuna.
Telefon: 08-35 01 02
E-post: info@sollentuna.friskissvettis.se
Hemsida: friskissvettis.se/sollentuna

Text & foto: Inga-Lis Grape Grafisk form: Lotta Westberg

Vem är du utan träningskläder?

På träningsgolvet är vi alla lika

– i svettiga träningskläder, med klumpiga jympadojor och bärandes på vattenflaskor.

Ändå består F&S Sollentuna av 3 215 helt olika människor.

Här finns både gammal och ung, nybörjare eller maxtränade. Professorer som gör armhävningar ihop med studenter, arbetslösa som delar bastubänk med välbärgade.

På träningsgolvet spelar det ingen roll vad du talar för språk, vad du röstar på för parti, om du är vegetarian, gillar hårdrock, spelar harpa eller är nudist.

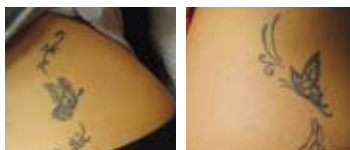
Här råder total frihet. Så länge du respekterar dina medtränare. Och inte går in med grusiga skor eller pratar under avslappningen förstås! Där går gränsen.

Mixen av folk med olika sätt kulturer berikar och gör Friskis&Svettis till en intressant mötesplats. Passa på och hälsa på killen i roddmaskinen. Vem vet, kanske kan det bli en ny träningsvän.

Tvillingarna Alicia och Tania tränar ofta. Du träffar dem på jympan, i gymmet men de syns inte på danspasset. Ännu.

De delar allt, utom pojkvän, och har gjort en systertatuering på höften. Varsin fjäril med bokstaven A respektive T. När de ställer sig intill varandra flyger fjärilarna ihop.

Vem som är vem? Det finns en del skillnader mellan Alicia och Tania. Fråga nästa gång du möter dem. ■



LIKA MEN INTE IDENTISKA. Fjärilarna är olika och likaså slingan runt. Det syns på nära håll



Lasse Andersson, 47 år, som slarvar med gymmandet, enligt honom själv.
–En kontrollingenjör som klättrar högt för att inspektera byggekranar. Jag är inte höjdrädd, kranen vid Tingshuset är 70 meter hög.



Ami Westberg, 55 år och stolt, nybliven medaljbärare "För nit och redlighet i rikets tjänst".
–Är bestämd, bekväm, dansant, humoristisk och fartygssbefäl klass 5. Har som devis "Kvinnor vissnar utan champagne". Lever som jag lär.



Åsa, värd på F&S på söndagar.
–Mamma till tre barn. Jag hinner aldrig träna men leker och sportar ofta med ungarna. Är före detta fotbollsspelare, vänsterback. Letar barnvakt så jag kan komma på danspasset.



Andreas Olsson Suutari, 35 år, sjukgymnast med ont i ryggen.
–Jag är en livsnjutare som gillar god mat, värme och rock. Ska testa jympan som är det överlägset det bästa för ryggen.



Ulric Hermansson, 54 år, forskr på KI om alkoholförevention.
–Gränsen går vid fem standarddrickor för en man och fyra för en kvinna. Därutöver är en hälsorisk. Dricka ett glas vin om dagen går an i fem dagar, sen måste du vara vit i två. Alkohol är en potens-tändare men en total prestationskatastrof. Självt har jag fyra barn.



Sara Tegelback, 20 år, pluggar och jobbar halvtid som sjukvårdsbiträde. Pratsam.

–Jag kan säga vad jag vill, de äldre glömmar ändå vad jag sagt. Åger svarta foppatoffa men gillar högklackat. Favoritskorna är ett par svarta med öppen tå och hög, hög klack. Jag hade dem på min mammas bröllop i somras – klarade 10 minuter!

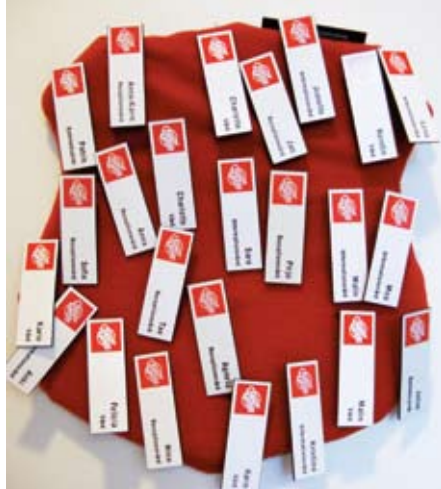
Tiffany Leierby, 20 år, pluggar.

–En sprallig och energisk tjej som gärna går i kort kjol och rosa kofta. Favorit är svarta, blanka tajta byxor. Har bott i England i 11 år.



Kerstin Francke, 46-årig gymnasielärare i matte, fysik, astronomi.
–Jag berättar om stjärnor som föds, lever och dör. Orion är en blå, het stjärna som är kortlivad. Norrlänning, gillar skog, skärgård och skidor. Tre barn och klackskor till fest.





KOM PÅ INFORMATIONS- TRÄFFEN

Söndag den 18 januari klockan 14.00.
Då får du veta mer om hur det är att vara funktionär. Vad vi önskar av dig och vad du kan förvänta dig av oss.

Ledarrekryteringen är i februari.

Intresserad av att bli ledare? Kontakta tiina@sollentuna.friskissvettis.se

Undrar du över värdskapet så mejla anki@sollentuna.friskissvettis.se

Vill du också ha en egen namnskylt?

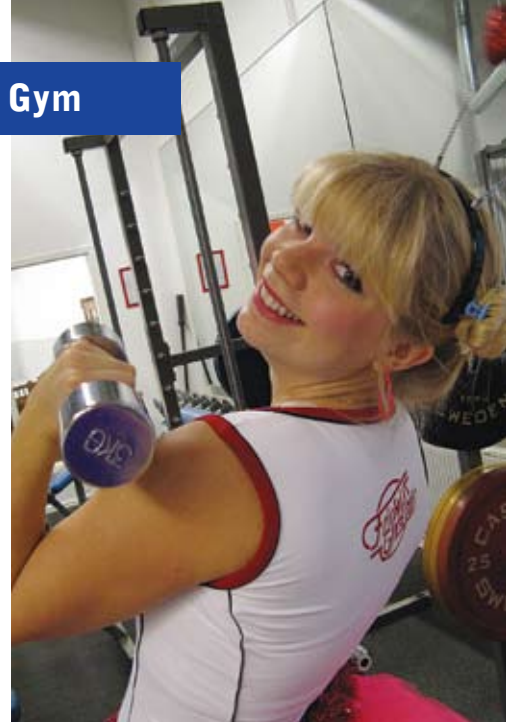
Friskis&Svettis Sollentuna växer så det knakar. För att kunna erbjuda träning och bra öppettider så alla medlemmar blir nöjda, behöver vi nya värdar, receptionister, ledare, instruktörer och andra funktionärer. **Framför allt söker vi dig som kan jobba dagtid och helger.**

Som funktionär får du fri träning, utbildning, nya vänner och träningskort som gäller på alla F&S i hela världen!

Att jobba med F&S är lärorikt och meriterande – något att sätta på cv:n.

Vi jobbar ideellt, så du blir inte rik på pengar – men på upplevelser och möten med trevliga människor. **Vi ses!**

Gym



PARTYPRINESSAN LINNEA möter du som värd på måndagar. Då utan tyllkjol och benvärmare. Fast man kan aldrig vara säker på hur hon dyker upp som din nästa gymkompis.

Lär dig nya muskler

Gyminstruktion/grund 100 kronor.

Vi börjar med ett samtal om målet med din träning, hur din vardag ser ut och eventuella skador. Därefter går vi ner i gymmet och värmer upp. Du får ett skraddarsytt gymprogram och en genomgång av maskinerna.

Fortsättningsinstruktion 100 kronor.

Du provar nya maskiner och får ett nytt träningsprogram, kanske mer specifikt för just det du vill ha. Till exempel träning inför Rösjöloppet.

Boka i receptionen.



Gillar du träning
och människor?

Bor du i gymmet?

Då kan du lika gärna bli gym-
värd eller gyminstruktör.

Tveka inte utan fyll i
ansökningsblanketten som
finns i receptionen.

Eller tala med någon av
gyminstruktörerna.

Du kan också mejla Sofia
som är gymansvarig:

sofia@sollentuna.friskissvettis.se

SKIDPASS



För dig som gillar vinter, snö, vasalopp, underställ och blåbärssoppa

ETT SKIDPASS för alla som har tänkt åka skidor på höjden eller längden, framlänges eller baklänges, uppför eller nedför.

Kom och träna ett 90 minuterspass med fokus på styrka – framförallt benmuskler men även en del armmuskler som också behövs tränas upp inför skidåknigen.

Känn stämningen, hitta den rätta uppladdningen och bygg upp skidmusklerna med oss! Självklart bjuder vi på **blåbärssoppa** i vätskepausen!

NÄR: Söndag 17 januari och söndag 8 februari klockan 14.00-15.30.
VAR: Stora Hallen.

LEDARE: Eva Nordstedt Personne och Helena Groth.

FÖR VEM: Skidåkare och andra som vill trimma lårmusklerna.

NYA SPINNINGPASS



MJUKT OCH HÅRT ELLER TIDIGT. Spinningledare Per bjuder på pass med variation.

Berg & Start

BERGSPASS Januari, februari, mars

Ett utmanande och tufft pass. Intensiv konditionsträning med maratonspinning i vår som avslutning. **Torsdagar 18.15.**

START Januari, februari

För dig som ej provat spinning tidigare. Tydliga instruktioner om positioner och ett lugnare och kortare pass. Efter ett tag är du redo att trampa vidare till bas eller medel. **Onsdagar 18.00.**

3215 MEDLEMMAR

Friskis&Svettis är en idrottsförening. Som medlem får du inte bara nya träningsvanor och bättre hälsa. Du får också:

Sveriges största träningsstidning

Friskispressen Sollentuna som utkommer fem gånger per år.

Försäkring Olycksfallsförsäkring gällande alla träningsstillfällen och för resa till och från träningen.

Billigare sportutrustning 10% rabatt hos Gå och Löpkliniken.

Träna var du vill Medlemspris vid träning enstaka tillfällen (engångsbiljett) – gäller även hos alla andra Friskis&Svettisföreningar.

Medlemsinformation

- När du köper träningskort hos oss löser du samtidigt medlemskap i föreningen.
- Medlemskap och träningskort är personliga.
- Medlemskap gäller under ett kalenderår.

FRÅGA: Jag har nåtts av information om att stationspasset på torsdagar utgår under våren. Evas stationspass är kul, ansträngande, annorlunda och upplyftande. Kan det inte få fortsätta?

Vänligen Björn B

SVAR: Den nya träningen cirkelfys påminner om stationsjympan. Du får styrkedelen med stationer men inte jympan. Vi tror att många som inte gillar eller klarar jympan med steg och takt kommer uppskatta cirkelfysträningen. Skulle det visa sig att vi har fel så är vi inte sämre än att vi ändrar oss. Eva har gjort ett jättebra jobb med stationsjympan och fortsätter att leda jympan hos oss. Cirkelfyspassen startar den 1 februari.

Anki Brink, verksamhetskoordinator
anki@sollentuna.friskissvettis.se



FYLL FÖRSLAGSLÅDAN. Fråga, klaga, beröm, föreslå, såga, tipsa, tyck till. Vi läser allt och svarar alltid.

Svettig styrelse styr Sollentuna

En stickar lovikavantar, en annan är en hejare på att backa med släp. Golfare, ekonom och byggare – allas olika kompetenser behövs. Gemensamt för dem är träningsgolvet. En aktiv styrelse med hjärtat i Friskis&Svettis.



COOLA. Annula, Einar, Ulf, AnnaKarin, Per, Sven, Tiina och Anders.

Fakta om F&S Sollentuna

En ideell idrottsförening utan vinstintresse. Eventuellt överskott återinvesteras i verksamheten och kommer medlemmarna tillgodo. Medlem i Riksidrottsförbundet. Bildades 1984. Fick egen lokal 2003. Har 3215 medlemmar, cirka 850 tränar varje måndag. Drygt 80 idella funktionärer som jobbar ideellt. Omsatte 2008 cirka fyra miljoner.

Fakta om styrelsen

Väljs på årsmötet i april av föreningens medlemmar. Det är du som medlem som ger styrelsen förtroende att styra föreningen fram till nästa årsmöte. Styrelsen består av sex ledamöter och två suppleanter. Mandatperioden är ett år för ordförande, två år för övriga ledamöter. Styrelsen har möten en gång i månaden. Uppdraget är ej arvoderat.

Valberedningen

Jobbar med att hitta och föreslå årsmötet lämpliga styrelsekandidater. Tycker du att det verkar intressant och har något att tillföra? Vill du vara med eller har du tips om någon annan? Kontakta valberedningen. Se nedan.

Sven Egnell, ordförande

Entusiastisk entreprenör som helst vill att F&S ska vara öppet dygnet runt. Så att han och alla sollentunabor kan träna när helst det passar.

Tiina Magnusson, vice ordförande

Ekonom som värnar extra om den trivsamma atmosfären. Leder puls och core.

Annula Jöfelt, ledamot

Civilingenjör, receptionist och mammaledig medledare som fixat Sollentunas hemsida hemifrån.

AnnKatrin Larsson, suppleant

Marknadsförare som vill att fler i Sollentuna ska upptäcka hur kul det är att motionera. Kan backa med släp.

Einar Magnusson, ledamot

Bygger det mesta, cykelfantast och spinningledare som jobbar för att ljudet ska bli bättre. Musiken är F&S ena ben!

Ulf Zettervall, ledmot

Revisor och golfare som håller koll på pengar, konkurrenser och gillar utveckling.

Per Gannedahl, sekreterare

Läkare, flitig jympare och en hejare på att sticka. Håller koll på priser, kortsystem och vill att F&S ska vara allas naturliga mötesplats.

Anders Borg, suppleant

Projektledare som vill att vi ska växa och bli flera och skaffa större och bättre lokaler.

MEJLA STYRELSEN.

fornamn@sollentuna.friskissvettis.se

Vill du vara med och bestämma?

På årsmötet ska några nya ledamöter väljas. Valberedningen håller som mest-vpå att leta lämpliga kandidater. Kanske är det du som ska fortsätta styra?

Valberedningen för Friskis&Svettis Sollentuna har uppdraget att inför kommande årsmöte 21 april 2009 föreslå kandidater för nyval eller omval till styrelsen, revisorer och revisorssuppleanter. Valberedningens förslag presenteras i F&S-lokalen före årsmötet.

Friskis&Svettis Sollentunas valberedning söker kandidater och vill gärna bli kontaktade:

Kia Orback, tel 070-559 11 21,
kia.orback@konceptverkstan.se

Kia leder jympan tisdagar kl 18 och på fredagar 11.30.

Gunilla Bauer, 0739-16 67 08,
gunilla.bauer@gmail.com

Gunilla träffas i receptionen på måndagar mellan 13-16.



Utbud

Allt det här kan du träna hos oss. Vad väljer du?



TRÄNA ALLSIDIGT

BAS Rejält utan hopp

Bas är en varierad och skonsam jympa som bygger upp styrka, kondition och rörlighet från grunden. Träningen är lagom tuff och enkel för att passa de flesta. Bas är helt hoppfritt, men innehåller lite jogging eller andra steg som "lättar" från golvet.

MEDEL Högt tempo och en del hopp

Passar dig som är van att röra på dig och vill ha mer krävande styrke- och konditionsövningar. Tyngre övningar varvas med lättare och hopp varvas med hoppfria steg.

LUNCHJYMPA 55 minuter

Bas/medeljympa mitt på dagen.

TRÄNA STYRKA

CORE Rygg, mage och bälstabilitet

Ett instruktivt pass där du tränar styrka, stabilitet, balans och rörlighet. För dig som är träningsvan. Nivån är medel, men många övningar kan du välja att göra både mer eller mindre krävande. Core innehåller ingen konditionsträning.

MEDEL/STYRKA Jympa – extra styrketräning

Styrka tränas med kroppen som redskap under ett längre avsnitt på golvet för mage, rygg, höfter, armar och axlar.

SKIVSTÅNG Styrketräning i grupp

Effektiv träning med skivstång, drivande musik och tydliga instruktioner. Styrkeuthållighet för ben, höfter, rygg, mage, bröst, axlar och armar. Belastningen anpassas genom att använda skivstångens egen vikt eller lägga på tyngre vikter. Skivstång finns också i kombination med spinning och kallas Kombi.

KOMBI Skivstång och spinning 90 minuter

Ett kombinationspass med 45 minuter skivstångsträning följt av 45 minuter spinning.

NYTT!

CIRKELFYS Funktionell styrketräning i grupp

Et pass utan krångliga steg i takt. Sportig, enkel uppvärmningen. Därefter styrketräning i stationer med redskap. Gymträning i grupp med instruktör som hejar på.

TRÄNA LUGNARE

KI YOGA Lugnt och meditativt

Ki yoga är ett lugnt, meditativt pass för dig som vill stanna upp, känna inåt, reflektera och bara vara. Med enkla, säkra och trygga övningar för andning, rörlighet, balans och styrka. Du behöver inte ha tränat yoga innan.

KI BALANS Frigörande, fokuserat och lugnt

Ki balans är ett barfota pass. Med sköna rörelser tränas balans, rörlighet, kroppskänedom, avspänning och andning. Övningarna är enkla, naturliga och inspirerade av olika träningstekniker som qi gong, yoga och pilates.

RYGG Säker träning för rygg och nacke

Här kan du bygga upp styrka, kondition, stabilitet och rörlighet med säkra ryggpasade övningar. Intensitet och belastning på övningarna ligger strax under basnivå.

SENIOR Jympa för äldre

Senior har en lägre intensitet än basjympa, med lugnare tempo och lägre belastningar på övningarna. All styrketräning på golvet är koncentrerad till ett tillfälle och konditionsträningen sker i ett avsnitt så att övningar ska kunna göras i lugn och ro.

TRÄNA MED STEGKOMBINATIONER

PULS Jympa – extra konditionsträning

Ett långt konditionsavsnitt med fullt ös och pulshöjande övningar. Kortare styrketräning vid endast ett tillfälle. Passar dig som är van jympare, gillar tempo och rörelseutmaningar.

AEROBICS Stegkombinationer

Passets huvuddel är ett längre konditionsavsnitt med stegkombinationer som byggs ihop i block. Dessutom träning av styrka och rörlighet.

STEP Utmaning på bräda

Ett pass med ett längre konditionsavsnitt med stegkombinationer på bräda. Dessutom träning av styrka och rörlighet.

DANSPASS Steg och olika dansstilar

Disco, jazz, latino, funk, swing. Rörelserna är enkla med mycket känsla och attityd. Inga svåra steg, bara att härma och ha kul.

TRÄNING FÖR YNGRE

FAMILJEJYMPA Unga och äldre ihop

Rörelselek för barn 3-6 år och vuxna tillsammans. Spring, hopp och lek till glad musik.

JUNIOR 7 – 12 år FÖRÄLDRAFRITT!

En kombination av jympa och stationsträning. Vätskepaus i mitten. Tränar kroppsuppfattning och styrka, kondition, balans i kul övningar. Föräldrarna kan träna samtidigt på eget pass.

ÖVRIG TRÄNING

SPINCYKLING Konditionsträning på cykel

Effektiv konditionsträning på ett säkert, skonsamt sätt med minimal koreografi. Belastningen, motståndet bestämmer du själv. Spinning finns i bas, medel och i kombination med skivstång och kallas då Kombi.

NYTT!

SPIN/BERGSPASS Utmanande och tufft

Intensiv konditionsträning med en maratonspinning i vår som avslutning.

NYTT!

SPIN/START Januari, februari

För dig som ej provat spinning tidigare. Tydliga instruktioner om positioner och ett lugnare och kortare pass. Efter några gånger trampar du vidare till bas eller medel.

GYM Styrka med maskiner och fria vikter.

Gymträning är utmärkt för att bygga styrka och hållfasthet, komplettera annan träning eller rehabilitera skador. Med hjälp av olika redskap och utgångspositioner varierar träningen. Våra instruktörer kan över 100 grundövningar. Fråga dem eller boka instruktion.

Barntillåtet eller föräldrafritt?

NYTT!

Barn på jympa. Vissa pass är nu barntillåtna för barn mellan 7-12 år. Ni jympa ihop och du som vuxen ser till att barnet trivs och är tyst på avslappningen. Gratis för barnet, men medlemskap 50 kronor per år krävs.

Föräldrafri juniorjympa för 7-12 år är utan vuxna deltagare. Här får barnen springa fritt utan långsamma föräldrar i vägen. Gratis om föräldern har kort, medlemskap krävs.

Schema

RESERVATION FÖR EVENTUELLA ÄNDRINGAR.

JYMPA = Stora Hallen, max 80 st. = Lilla Hallen, max 50 st. Bräda, skivstång 30 st.

| TID | MÅNDAG | TISDAG | ONSDAG | TORSDAG | FREDAG | LÖRDAG | SÖNDAG |
|-------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|-------------------------------------|------------------------------------|------------|
| 09.00 | | | | | | MEDEL | |
| 09.30 | | | | | | BAS | |
| 10.00 | SENIOR | | SENIOR | | | FAMILJ | MEDEL |
| 11.30 | BAS/MEDEL | | SMÖRGÅSBORD olika träningar | | BAS/MEDEL | | |
| 16.00 | | | | | | MEDEL | MEDEL PULS |
| 16.30 | | | | | KOMBI 90 min | 16.00 JUNIOR | BAS * |
| 17.00 | MEDEL | | | NYTTI! MEDEL | | | MEDEL |
| 17.30 | BAS | JUNIOR | RYGG | KI YOGA | FREDAGSCOCKTAIL step, dans, puls | | KI BALANS |
| 18.00 | MEDEL | MEDEL | BAS | BAS * | | NYTTI! CIRKELFYS | |
| 18.30 | KOMBI 90 min | BAS | SKIVSTÅNG | AEROBICS | | | |
| 19.00 | CORE | MEDEL STYRKA | MEDEL | MEDEL | | CIRKELFYS STARTAR 1 FEBRUARI | |
| 19.30 | STEP | KI YOGA | CORE | KI BALANS | NYTTI! | | |
| 20.00 | MEDEL STYRKA | MEDEL | DANS | CIRKELFYS | NYTTI! | | |

* = Barn tillåtet. Barn 7 - 12 år kan jympa ihop med vuxen, som ser till att det fungerar bra.

SPINCYKLING Blå Hallen, max 24 st.

| TID | MÅNDAG | TISDAG | ONSDAG | TORSDAG | FREDAG | LÖRDAG | SÖNDAG |
|-------|----------|--------|---|--------------------------------------|----------|--------------------------|--------|
| 09.15 | | | | | | VINTERMORNGON MED PER | |
| 16.15 | | | | | | | MEDEL |
| 16.30 | | | | | KOMBI 90 | | |
| 17.45 | BAS | | OBS! 18.00 START januari, februari | NYTTI! | NYTTI! | | |
| 18.15 | | | | BERGSPASS januari, februari, mars | | | |
| 18.30 | KOMBI 90 | | | | | | |
| 18.45 | | | BAS | | | | |
| 19.15 | | MEDEL | | BAS | | | |
| 19.45 | | | MEDEL 75 | | | | |

GYM Öppet varje dag.

| MÅNDAG | TISDAG | ONSDAG | TORSDAG | FREDAG | LÖRDAG | SÖNDAG |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 08.00-21.30 | 08.00-21.30 | 08.00-21.30 | 08.00-21.30 | 08.00-20.00 | 08.30-17.30 | 09.30-19.30 |

Åldersgränsen för gym, spinning, kombi, skivstång, cirkelfys: 16 år. Övriga pass: 13 år.
Kombi är 45 min skivstång i Lilla Hallen, därefter 45 min spinning medel. Miniålder för Kombi är 16 år.

Priser

VUXEN

| | 12 månader | 6 månader | 3 månader | 1 månad | Säsong |
|---------------|------------|-----------|-----------|---------|--------|
| Jympa | 1 950 | 1 600 | 950 | 400 | 1 150 |
| Styrketräning | 2 100 | 1 700 | 1 000 | 450 | 1 350 |
| Spincykling | 1 800 | 1 500 | 900 | 350 | 1 150 |
| Allträning | 2 600 | 2 200 | 1 500 | 500 | 1 750 |
| PLUS | +900 | | | | |

UNGDOM/SENIOR. Ungdom är 13 år - 20 år. Senior är 65 år och äldre.

| | 12 månader | 6 månader | 3 månader | 1 månad | Säsong |
|---------------|------------|-----------|-----------|---------|--------|
| Jympa | 1 200 | 1 000 | 600 | 250 | 700 |
| Styrketräning | 1 300 | 1 050 | 600 | 250 | 800 |
| Spincykling | 1 100 | 900 | 550 | 200 | 700 |
| Allträning | 1 600 | 1 350 | 900 | 300 | 1 100 |

Allträningskort kan ej köpas av ungdom yngre än 16 år.

Plussa på träningen

Träna hur mycket du vill under ett år i Sollentuna, Stockholm och Kista. Du får 693 jympapass, 141 spinningpass och kan välja mellan 13 gym.

Pluskortet är perfekt för dig som vill ha mycket träning till ett kanonbra pris. Eller om du bor i Sollentuna och jobbar i stan. Plussa på träningen om du vill ha större gym eller yoga, step, ki box flera gånger i veckan.

Pluskortet gäller ihop med Allträningskortet 12 månader/vuxen och har samma giltighetstid.

Pris: Allträning 12 mån 2 600:- + Pluskortet 900:- = 3 500 kronor

Stockholms träningschema på www.sthlm.friskissvettis.se

DELBETALA

Du kan delbetala ditt årskort. 247:- i månaden för Allträning 12 mån, 322:- med Plusträning. Inklusive serviceavgift. Åldersgräns är 18 år.

JUNIORJYMPA

Ingår i vuxenträningen. Junior utan vuxen, löser juniorkort för 250 kronor plus medlemskap 50 kronor/år.

FAMILJEJYMPA

Ingår i vuxenträningen. För hela familjen som vill gå på enbart familjejympa kostar det 250 kronor. Varje deltagare löser medlemskort (så försäkringen gäller).

ENGÅNGSBILJETT

Testa träningen en gång för 80 kronor. Löser du kort inom en vecka kan biljetten användas som delbetalning. Medlem med träningskort kan träna i vår eller annan förening för 50 kronor per gång.

MEDELSKAP

100 kr/kalenderår för ungdomar och vuxna. 50 kr/kalenderår för barn/junior 3-12 år.

FÖRSÄKRING

Alla som tränar med F&S är medlemmar och försäkrade i samband med träningen.



MISSA INTE!
Party-prinsessornas maraton-träning
lördag 24/1

Mer folk, träning och schema hittar du på hemsidan.

www.friskissvettis.se/sollentuna

ÖPPET HUS! Lördag den 24/1 öppnar Friskis&Svettis dörren på vid gavel för alla träningstörstande Sollentunabor. Medlemmar som icke medlemmar – är välkomna att testa jympa, spinning, gymmet. Gratis! Ta med din slöa granne och kom! Missar du dagen så använd kupongen innan den sista februari och upptäck en ny, kul träning. Eller ge den till din andra slöa granne.

öppet varje dag!

| | |
|----------------|---------------|
| MÅNDAG–TORSDAG | 08.00 - 21.30 |
| FREDAG | 08.00 - 20.00 |
| LÖRDAG | 08.30 - 17.30 |
| SÖNDAG | 09.30 - 19.30 |

VÄLKOMMENTLL TRÄNINGEN! Prova valfri jympa, spinning eller gym kostnadsfritt hos Friskis&Svettis Sollentuna

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.

Gratis!
 Testa träningen



Friskis&Svettis Sollentuna, Engelbrekts väg 3A, Sollentuna. Tel 08-35 01 02.
 All information om träningen hittar du på www.friskissvettis.se/sollentuna