

Halmstad



FOTO: ELISABETH MALMBERG

FLEX 30
DET NYA SÄTTET ATT
TRÄNA RÖRLIGHET
OCH SMIDIGHET -
MÅNDAGAR OCH
ONSDAGAR
KL. 19.30

Började på 80 talet och har inte slutat än...

Bosse, Eva, Tommy, Fanny
och några till som varit med i
Halmstadföreningen i över 20 år.

SID 4

Ledaruppföljning LUF - ett coachande samtal

Uppmuntra, återkoppla,
bekräfta, utveckla,
kvalitetssäkra - viktiga ord för
verksamheten. **SID 3**

RYGGTRÄNING GER BRA HÅLLNING

Adriana Eriksson
testade ryggympnan
och fick mycket
inspiration av att
träna med alla glada
äldre människor.
Även Core och Flex
är bra bålträning.

Vad ska jag träna i dag?

Nu är vi många motionärer som vill träna. Passen är fulla och energin flödar. Du har alltid ett val med det nya träningsutbudet och träningskortet. Passen lyser rött på nätbokningen och man blir frustrerad. Varför inte tänka, i dag är jag ”wild and crazy”. Jag åker till Friskis&Svettis och ser vad som bjuds?

ÄR DU INSTÄLLD ATT GÅ på ett pass som tyvärr har blivit fullt så tänk om. Kanske finns där ett annat pass som du är nyfiken på i vårt enorma träningsutbud?

JYMPAN ÄR STOMMEN i vår förening, vi har utökat denna eminenta träningsform från 23 till 26 pass. Vi har också fått in många nyheter inom jympa familjen som t ex Flex30. Detta pass har arbetats fram av F&S Riks för att vi fokuserar så mycket på styrka och kondition i vår träning men inte rörlighet. För att tillgodose oss styrketräningen så är det jätteviktigt att utmana rörligheten. Passet tar bara 30 minuter och kan med fördel kombineras med andra pass både konditionsträning och ren styrka. Måndagar och onsdagar kl. 19.30 i Sal Himmel finns passet för alla motionärer.

FÖR ATT UTMANA DIG så finns Intervall/Flex som är ett pass där du tränar såväl benstyrka som kondition. Avslutningen är en Flex del där du utmanar din rörlighet, alltså återigen, kombinera din träning. Här får du ett pass som inkluderar många komponenter.

TRENDEN I DAG är att vi vill varva lugn och intensiv träning. Detta är en utveckling som vi har anammat på Friskis&Svettis. Vi vill bli starka och uthålliga men vi vill också ha lugna och frigörande pass för att orka vardagen. Därför har vi utgått från detta i årets träningsutbud.

LUSTFYLLD OCH LÄTTILLÄNGLIG TRÄNING av hög kvalitet för alla är vår verksamhetside. Vi slår ett slag för variation och mångfald ●



FOTO: JONAS GERDLE

KARIN LUNDBERG
verksamhetschef
karin@friskishalmstad.se
tel: 035-2651033

TESTADE RUNT HITTADE



Intervall Flex

Mötte SANDRA LINDÉN innan Intervall Flex-passet 17.30 onsdag och var nyfiken på varför hon valde just detta pass. Sandra svarade att hon tyckte att passet var ”skitbra”, det var fullt ös i Intervalldelen, enkelt att hänga med. Raka, enkla övningar i högt tempo och man kan som vanligt anpassa övningarna till sin egen nivå.

Flexdelen på 20 minuter tyckte Sandra var spännande, ett annat sätt än tidigare att stretcha och tänja. Man kommer längre fram i rörelsen. Intervalldelen och Flexdelen är en lysande kombination enligt Sandra. Tuff träning i kombination med stretch och smidighet – ett bra och riktigt roligt jympapass helt enkelt.



Indoor Walking

NIKLAS PERSSON stegade vant upp på indoor walking maskinen fast han bara tränat detta sedan starten efter jul här i föreningen. Har tränat mycket Box och gym tidigare, har gjort ett upphåll men kommit igång bra igen och tycker att IW är jätte kul, härlig känsla och kul variation på träningen.

FÅNGADE UPP MÅNGA glada motionärer efter Jimmys pass lördag 15.30. De säger att passet är ”skitkul”. De tycker att Indoor walking är roligt och häftigt. Träningen är skonsam för kroppen och flera av de tillfrågade var gamla löpare som tycker att detta är mycket bra träning för knäna, ger styrka i ben men också armar.

De var svettiga och utpumpade efter passet, så de hade nog tagit i ordentligt. De tyckte att ledarna var toppen och musiken bra. Motionärerna har gått på både gym och spinning tidigare, men tyckte att Indoor walking var helt anorlunda och jättebra.



GÖRAN KILLANDER



INGVAR KARLSSON

NYA MUSKLER

EMMA ANDERSSON blev övertalad av Ann-Sofie H att testa Core/Bosu. Har ingen koll på vad Bosu är men la sig snällt på bollen och kunde "flyga". Tränade tidigare mer på gym men har mer och mer gått över på pass som Puls/Medel. Gillar nya utmaningar som Kettlebells.



Core/Bosu



MALIN WEST är på HIT för andra gången och tycker det är toppen. Gillar när TJ och Elisabeth peppar så man pressar sig till det yttersta. Tränar gärna Box och Cirkelfys också.

HIT



Dans



fuego

ANGELINA ROSÉN gillar att dansa och passar på att testa på Fuegoasset med Lisa och gillar att det är mycket folk som dansar ihop.

ULF SJÖBERG gillar att träna. Många pass i veckan blir det och det tack vare att träningskortet gör att man kan träna många dagar i veckan och på olika pass. Han tycker att F&S har ett enormt utbud. Nackdelen är att många pass är bokningsbara och fylls snabbt men får hjälp med det av dottern. Just nu är det Dans Fuego som han testat.

TEXT & FOTO: KARIN LUNDBERG, ELISABETH MALMBERG

LUF - Ett coachande samtal

VAD ÄR LUF?

LUF gruppen fungerar som stöd i den fortsatta utvecklingen och för kvalitetssäkring av föreningens träningsverksamhet. Det som krävs för att bli uppföljare är att ha erfarenhet och trygghet i sin ledarroll, goda kunskaper om träning, att kunna lyssna och vara lyhörd samtidigt som man kan vara coachande.

SYFTET MED UPPFÖLJNINGEN?

Uppmuntra, återkoppla, bekräfta, utveckla, kvalitetssäkra. Detta är viktiga ord för verksamheten/föreningen.

Uppföljningen är en viktig del i föreningens utvecklingsarbete. Uppföljningen blir även ett verktyg för att säkerställa att vi fortsätter att erbjuda träning som är lustfylld och av hög kvalitet. Dessutom kan uppföljningen ge föreningen en bild av verksamheten när det gäller trender inom olika träningsformer samt vilka behov av vidareutbildning som finns bland ledare och instruktörer. (Från utbildningsmaterialet för LUF)

VARFÖR LUF?

Uppföljningen har till uppgift att se till att ledaren och passet följer de ramar och riktlinjer som finns för varje intensitet. En uppföljning är också en bra feedback, den ger ledaren/instruktören ett tillfälle att få diskutera sitt pass med en utbildad och erfaren ledaruppföljare. Dessutom ger den ledaren en chans att få återkoppling på sitt ledarskap och sitt pass på ett utvecklande sätt. Uppföljningen är alltså en kvalitetssäkring och en garanti för motionärerna.

DET ÄR VIKTIGT att LUFarna tar chansen och lyssnar på alla ledarnas och instruktörernas idéer och tankar så att föreningen förs framåt. Vi vill att LUF ska vara en naturlig och välkommande del i vår förening ●

FAKTARUTA:

- F&S Halmstad LUFgrupp består av 10 funktionärer.
- Alla ledare /instruktörer ska följas upp minst en gång per år
- En uppföljning tar ca två timmar
- 56 ledare/instruktörer
- 70 pass som LUFas per år / 140 timmar per år

Jympa - grunden i vår träning

Vad är det som gör att man väljer att bli jympaledare och hur lyckas man behålla motivationen år efter år?

Frågan går till Leif Green, F&S Halmstads första manliga jympaledare.

TIDEN GÅR men Friskis&Svettisjympan består konstaterade jag när vårsäsongen 2011 startade.

Mitt tjuogoåttonde år som jympaledare inleds i och med starten 2011. Första veckan i januari 1984 gick jag steg 1 och steg 2 så kallad kompaktkurs för att bli Halmstadföreningens första manliga ledare.

Jag diplomerades andra veckan i januari och höll mitt första pass, ett intensivpass på Kattegattskolan måndagen därpå. Jag har varit ledare i idrott, medel, lätt och pulsjympan, för tillfället leder jag basjympan två gånger i veckan samt deltar i Bas/Station med Eva Larsson och Bosse Jihem.

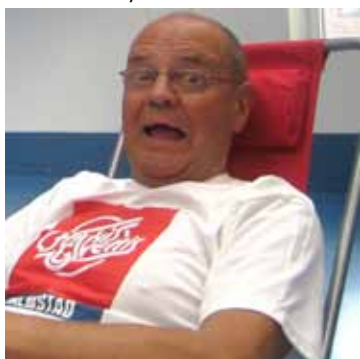
Jag tycker fortfarande efter alla dessa år att det är lika kul och inspirerande att möta människor på jympagolvet och att förena nytta med nöje vilket ett jympapass innebär.

Härlig musik, många leenden, bra träning och att ha kul är mitt mantra när jag håller i träningen. Jag vågar lova att jag efter alla dessa år som ledare tycker att det är lika kul som det var när jag höll mitt första pass 1984.

Mitt snitt ligger på ca 100 pass/år vilket skulle göra att jag till dags dato har lett 2700 pass och mött 1000 tals härliga människor, det är därför jag är kvar i denna fantastiska förening.

Du är välkommen måndag alternativt onsdag kl. 10.00 och få ett härligt träningspass!

Leif Green, Bas- och verksamhetsledare



LEIF GREEN gillar träning

Hur länge har DU varit här?



EVA LARSSON

jympaledare sedan slutet av 80-talet, var "trasselledare" en föregångare till dans/aerobics. Nu fyller hon "huset" med Puls/Bas där hon är ett med musiken.



BOSSE JIHEM

också jympaledare sedan 80-talet, var föreningens andra intensivledare med klistermärken på ärmarna. Han tycker att vara med i F&S är den bästa pensionsförsäkringen. Styrka/Bas är hans pass just nu.



BIRGITTA TELLRAM

började som motionär på Kattegattskolan, blev värd på Söndrumshallen. Tog över värdansvaret och är numera anställd receptionist. Tycker det är lika roligt nu som när vi var i skolorna.



CISSIANNE & TOMMIE JOHANSSON

började -83 att jympan på Linehedsskolan och som värdar -84 på Vallås lilla jympasal och på den vägen är det. Att träffa glada, trevliga motionärer, att vara med på jätterolig jympan och social gemenskap, det är deras drivkraft. Och de förgyller sin omgivning med en bra historia.



YVONNE PERSSON

började som Hopp in värd efter att ha jympat ett tag. Blev fast på Örjanskolan. Och är fast på F&S fortfarande. Stormtrivs med träningsformen alltid hittat träning i livets olika faser



FANNY F PETTERSSON

började som jympaledare med olika intensiteter, "sadlade" om till spinledare vid starten på Slottsmöllan, är "vilande ledare" men är engagerad i LUF arbetet och ingår i styrelsen.



TOMAS PETTERSSON

började som värd på intensivjympan. Blev spinledare när föreningen började med det. Har även under 2010 avancerat "upp" i gymmet och blivit gyminstruktör. Även med i valberedning och team träning. Spin Puls och instruktioner är hans pass för tillfället.



BOSSE LARSSON

började som värd på Kattegatt och blev ledare -90. Tycker det är lika kul och brinner för att träna bland alla glada motionärer. Leder medel och Station/Medel

RENA ANTIKRUNDAN ELLER?

Även Lena Green-Johansson, Anita Andersson Ann Severinsson och Elisabeth Malmberg har varit med sedan -80-talet.

JYMPA

Friskis&Svettis Jympa finns dels som den klassiska jympan och dels som ett utbud av specialjympor. Den klassiska Jympan med Bas och Medel är allsidig och innehåller en uppbyggnad där uppvärmning följs av rörlighet, styrka och kondition i två omgångar och passen avslutas med nedvarvning, stretch och avslappning.

BAS För dig som vill träna på en skonsam och låg-intensiv nivå, men som vill ha ett rejält träningspass. Bas är helt hoppfritt, men innehåller lite jogging.

MEDEL Passar dig som är van att röra på dig och vill ha mer krävande styrka. Medel är varierande och effektiv träning, t ex varvas tyngre övningar med lättare hopp som varvas med hoppfria steg.

STYRKA Jympa med betoning på styrketräning. Mer styrka, mer stabilitet. En kraftfull jympa som finns på basnivå.

PULS Jympa med mer kondition. För dig som är van att jympa, gillar tempo och inspireras av rörelse-utmaning. Finns både på bas- och medelnivå.

RYGG Skonsam träning för dig som behöver ta extra hänsyn till ryggen. Här bygger du upp styrka, stabilitet och rörlighet med säkra övningar utan hopp. Ryggjympan är framtagen av sjukgymnaster.

FAMILJE kul jympa för barn mellan 3-6 år tillsammans med föräldrar, ca 45 minuter långt.

CORE Funktionell och krävande träning med mage, rygg och bålstabilitet i fokus. Ett instruktivt pass där du tränar effektivt och säkert. Core ger utmaning i styrka, stabilitetsförmåga, balans och rörlighet. Ett pass för den som redan är i gång med sin träning.

YOGA Ett lugnt, meditativt och skönt pass för dig som vill stanna upp, känna inåt och reflektera. Övningarna är utvalda så att de ska vara enkla och säkra att utföra. Yogan är vår egen yogaform och bygger på yogans grunder med harmoni och fokus i andning, rörelse och avspänning.

AEROBICS Passet vänder sig till rörelsevana som gillar fartiga och "dansiga stegkombinationer".

DANS FUEGO Det är ösigt, det är dansigt, det är hett. Är inspirerat av latinska rytmer, musik och dansuttryck. Inriktningen är mot stiler som salsa, mambo, rumba, flamenco, cumbia, samba. Alla kan hänga på och göra danspasset till sitt eget. Precis som på dansgolvet.

AFRO Ett kraftfullt träningspass där inspirationen kommer från den afrikanska dansen. Trummor och danssteg blir ett.

FLEX30 Du mjukar upp och sträcker ut dina muskler. Genom hela passet får du instruktioner och vägledning och kan träna rörlighet utifrån dina förutsättningar.

INTERVALL FLEX Först kondition och styrka i ett tufft intervallupplägg på ca 25 min. därefter en flexdel på ca 20 min. där musklerna du tröttat ut i intervallträningen sträcks ut och blir rörliga, smidiga och avslappnade.

JYMPA MED REDSKAP

STEP Aerobicsträning med bräda. På passet tränar du koordination på ett kul sätt. Hela passet körs med utgångspunkt från brädan.

BOX En enkel och kraftfull jympa på medelnivå inspirerad av tuff och rolig kampsportsträning med kuddar och handskar.

STATION Jympa där du tränar rejäl styrka i stationer med olika redskap. Finns både på bas och medelnivå.

SKIV/Intervall Ett kombipass för dig som är van vid skivstång, men vill ha en större utmaning. Likadan styrkedel som i skivstången, men med en härligt drivande konditionsdel på slutet där vi kör i intervaller på 45 sekunder.

CIRKELFYS är ett fartfyllt och svettigt träningspass för hela kroppen. Vi lägger stor vikt vid att bana in rörelserna rätt. Under peppande ledning tränar du i olika stationer, med eller utan redskap. Passet ligger på medelnivå och är uppbyggt av 10 stationer som körs i tre varv

HIT Högintensiv träning för fokus på styrka och kondition. Träning i olika övningar och redskap i stationer. Du bör vara rejält träningsvan.

SPINNING

Friskis&Svettis Spinning är ett suveränt sätt att träna kondition. Du tränar benmusklerna och med rätt teknik stärker du också mage, rygg, axlar och nacke. Åldersgräns för F&S spinning är 15 år förutom Spin/Baspassen där gränsen är 12 år med målsmans sällskap.

BAS För dig som vill träna på en skonsam och låg-intensiv nivå, men som vill ha ett rejält träningspass.

MEDEL Passar dig som vill och kan ligga på en högre pulsnivå under en längre tid.

PULS Ett pass i medelnivå där vi använder pulsband för att uppnå en bra konditionsträning och lär oss att känna igen vilken belastning vi tränar på. Skillnaden i upplevelsen är att intensiteten styrs via pulsnivån och inte via motståndet. Ledaren instruerar i zoner och kan vägleda var i zonen vi ska träna.

PULS/INTERVALL Ett friare pass där vi använder pulsklockor och ledaren guidar dig igenom intervallen.

KOMBIPASS

SKIV/SPIN 90 För dig som vill träna både styrka och kondition. Vi börjar med skivstångsdelen som är mest teknikkrävande då motionärerna är som fräschast. Spinningdelen ger mest allmäntrötthet och har därför lagts sist.

CORE/SPIN 70/90 Ett kombinationspass som ger rörlighet, styrka i coredelen och kondition i spinningdelen. Siffrorna är längden på passet.

CORE/BOSU Bosu är förkortning på "both sides up", är en boll/balnsplatta i ett och samma redskap. Bosun kan användas från båda håll och har ett brett användningsområde inom gruppträning, individuell träning och rehab. Core/Bosu vänder sig till en bred målgrupp, alla som vill träna balans, hållning, styrka och stabilitet.

INDOOR WALKING

konditionsträning på en form av crosstrainer

Indoor walking är en enkel konditionsträning som alla kan vara med på. Kliv bara upp på "Walkern", greppa styret och börja gå! Hela kroppen engageras och du blir skönt svettig. Belastning, utgångsställning och tempo varierar under träningen, men grundkänslan är som att svävande jogga i en lätt uppförslinje. I passet växlar du sedan mellan att greppa styret eller de två stavnarna som pendlar på var sida i takt med dina steg. Du jobbar också fritt med armarna i vissa avsnitt och tränar då extra din hållning, balans och bålstyrka. Belastningen styr du med en liten ratt, vilket gör träningen precis så lätt som eller tuff som du önskar.

Indoor walking finns på bas- och medelnivå.



FOTO: JONAS GERDLE

STYRKETRÄNING

I **Friskis&Svettis Gym** kan du träna individuellt och bygga upp din styrka med hjälp av maskiner och fria vikter. Vårt gym är utrustat med maskiner från Nordic Gym, Free motion maskiner och fria vikter från Eleiko. Styrketräning i gym är effektivt och säkert. Du kan träna för att rehabilitera skador, komplettera annan träning, bygga styrka och hållfasthet eller helt enkelt för att komma i form.

I gymmet finns instruktörer som har genomgått F&S gymutbildning. De hjälper både dig som är nybörjare att komma igång och dig som är van gymmotionär med feedback på ditt träningsupplägg. Bokning av instruktör görs i receptionen eller via telefon 035-101817. Åldersgräns för styrketräning är 15 år.

UNGTRÄNING på gymmet är träning för ungdomar mellan 12-14 år med målsman, där instruktionen ska göras tillsammans.

SENIORTRÄNING på gymmet där musiken är anpassad dig som är äldre och en instruktör som är tillgänglig.

CIRKELGYM SENIOR Ett pass med mjuk, gemensam uppvärmning. Därefter olika stationer där fokus läggs på balans, rörlighet funktionella vardagsrörelser. Redskapen är maskiner och fria vikter. Vi arbetar i stationer och effekten är ökad styrka och kondition.

TMI Träna Med Instruktör. Boka tid i receptionen.

UTEPASS

Jogging i grupp med start från Slottsmöllan. Start v. 9
Stavgång i grupp med start från Slottsmöllan. Start v. 9
Cross i grupp med start från Slottsmöllan. Start v. 9



VÅREN 2011

10 JANUARI - 31 MAJ med reservation för ändringar

www.friskishalmstad.se

ÖPPETTIDER	Måndag 06.30-21.00	Tisdag 08.00-21.00	Onsdag 06.30-21.00	Torsdag 08.00-21.00
SAL HIMMEL BT = barntillåtet B=bokningsbara pass	10.00 Basjympa Leif G 16.30 Medeljympa Malin G 17.30 Puls/Basjympa Eva L 18.30 Medeljympa B Maria B 19.30 Flex30 Elisabeth G	16.30 Medeljympa Cecilia P 17.30 Medeljympa Jenny D 18.30 Afro Maria B/ Ulrika K 19.30 Medeljympa Michel B	10.00 Basjympa Leif G 16.30 Rygg Elisabeth M 17.30 Intervall/Flex Elisabeth G 18.30 Medeljympa Annica P 19.30 Flex30 Annica P	10.00 Basjympa Olga H 16.30 Medeljympa Sara J 17.30 Dans Fuego Jenny D 18.30 Station/Bas Bosse J, Eva L, Leif G 19.30 Medeljympa Bosse L
SAL HAV B=bokningsbara pass * både Sal Hav och Spinneriet	11.00 Core/Bosu B Karin D /Monica WB 16.15 Skiv/Spin90 B * Elisabeth G 17.00 Ryggjympa Lena GJ 18.00 Cirkelfys B Elisabeth G 19.00 Box 90 Leif K	09.30 Core/Spin70 B * Elisabeth G 16.30 Aerobics B Marie A 18.00 Styrka/Bas Bosse J 19.00 Skiv/Intervall75B Stina E	17.00 Cirkelfys B TJ 18.00 Core/Bosu B Ulrika K 19.00 Yoga B Ann S	17.00 HIT B TJ, Elisabeth G 18.00 Skivstång B Monica WB 19.00 Step B Anna E
SPINNERIET B=bokningsbara pass 34 bokningsbara cyklar 29 bokningsbara Spin Puls	12.00 Spin/Medel B Ulrika B 16.15 Skiv/Spin90 B * Elisabeth G 18.00 Spin Puls B Richard G 19.00 Spin/Bas B Johanna W	09.30 Core/Spin70 B * Elisabeth G 17.00 Spin/Medel B Ulrika B 18.00 Spin/Bas B Ulrika KN 19.00 Spin/Medel B Helena R	06.45 Spin/Medel45 B Stina G 17.00 Spin/Bas B Lotta S 18.00 Spin/Medel B Linn N	16.30 Spin/Medel B Ulrika S/Emma J 17.30 Spin/Bas B Marcus Y 18.30 Spin Puls B Tomas P
INDOOR WALKING B=bokningsbara pass 20 bokningsbara maskiner	17.00 IW Medel B Linn N 18.30 IW Bas B Birgitta S	18.00 IW Medel B Emma J	12.00 IW Medel B Louise R 17.00 IW Medel B Malin G 19.00 IW Bas B Jimmy L	12.00 IW Bas B Elisabeth M 17.00 IW Medel B Ulrika B
UTETRÄNING start vecka 9	17.30 Stavgång Kerstin B	18.00 Cross Gustav R/Birgitta S		18.00 Jogging Gustav R
DAGTRÄNING träning vardagar mellan 06.30-15.45 B= bokningsbara pass	10.00 Basjympa Leif G 11.00 Core/Bosu B Karin D /Monica WB 12.00 Spin/Medel B Ulrika B	09.30 Core/Spin70 B Elisabeth G	06.45 Spin/Medel45 B Stina G 10.00 Basjympa Leif G 12.00 IW Medel B Louise R	10.00 Basjympa Olga H 12.00 IW Bas B Elisabeth M
GYM	Gyminstruktör Sara P kl. 17.00-19.00	Gyminstruktör Jonathan F kl. 17.00-19.00	Gyminstruktör Carina E kl. 16.30-18.30	Gyminstruktör Tomas P kl. 16.00-18.00
HAVERDAL		19.00 Bas/medeljympa Olga H		
SENIORTRÄNING	13.30-14.30 Cirkelfys Sal Hav		08.00-09.30 Senior Gym Gymmet	

PRISER

Fredag 06.30-19.30	Lördag 08.30-16.30	Söndag 13.00-20.30
10.00 Ryggjympa Elisabeth M 16.30 Puls/Medeljympa Ann-Sofie H	10.00 Medeljympa75 Maria B 14.30 Dans Fuego Lisa S	16.30 Medeljympa Michel B /Malin G 17.30 Basjympa BT Monica S 18.30 Station/ Medeljympa 75 Annica P, Bosse L
16.30 Core/Spin90 B * Karin D	10.00 Familjejympa Anna T/ Malin G 11.00 Core B Karin D/ Monica WB 13.00 Box 90 Jimmy L	16.00 Aerobics B Petra H 17.00 Step B Camilla N 18.00 Skiv/Intervall75 B Viktoria D
12.00 Spin Puls B Elisabeth G 16.30 Core/Spin90 B * Karin D	10.00 Spin/Medel B Ulrika S/Rullande	17.00 Spin/Medel B Peter T
16.00 IW Medel B Linn N	14.30 IW Bas B Jimmy L	17.00 IW Medel B Louise R
10.00 Ryggjympa Elisabeth M 12.00 Spin Puls B Elisabeth G		
Gyminstruktör Johan G kl. 16.15-18.15 Johan W kl. 16.45-18.45	10.00-11.00 TMI träna med instruktör och bokning i receptionen.	Gyminstruktör Björn Gkl. 16.00-18.00 Thommi A kl.18.00-20.00
10.00 Ryggjympa Sal Himmel		

MEDLEMSAVGIFT (per kalender år)				
300 kr				

ORDINARIE PRIS				
TRÄNINGSKORT Pris/auto				
		rabatt*	tonår född 96-92	barn född 99-97
12 månader	2600:- /230:-	2100:- /190:-	1800:- /165:-	600: - med målsman
6 månader	1600:-	1400:-	1200:-	
1 månader	400:-	400:-	400:-	

* = studerande, arbetslös och pensionär

TRÄNINGSKORT / DAG /auto				
mån-fre inpassering senast 15.45				
12 månader	2100:- /190:-	-	-	-

ÖVRIGT				
Prova- på kort		180:-		
gäller 3 ggr, valfri träning, priset dras av vid köp av 6 eller 12 mån träningskort mot inlämnandet av kortet.				
Haverdalskort	vår & höst	400 kr /säsong		
Familjejympakort	vår & höst	400 kr /säsong		
Uteträningskort	vår & höst	500 kr /säsong		
Klippkort 10 ggr (all träning)		500:- (gäller i 12 månader)		

Ersättningskort	100:-			
Engångsträning				
	ej medlem	medlem	född 02-97 jympa	
	80:-	50:-	30:-	

Autogiro				
Betala månadsvis med autogiro. Gäller endast 12 månaderskort.				
Betala medlemsavgiften kontant , sedan dras det från ditt konto under 12 månader. Autogiro är bindande. Du kan endast avbryta vid sjukdom, skada eller om du flyttar från stan. Visa upp läkarintyg eller annat bevis på flyttning om du säger upp ditt autogiro. Du måste vara myndig eller ha målsmans underskrift vid tecknade av autogiro.				

JYMPAKORT som såldes förra året gäller på alla pass utom Indoor walking, Spinning, Gym, Kettlebells och HIT 2011 ut.



FINN & VINN! Leta upp och beskriv platsen!



FINN DESSA BILDER?

Någonstans på F&S Slottsmöllan finns dessa objekt men var? Fina priser till de fem första rätta svaren.

Vad får du mer än vårt stora träningsutbud?

- **Friskispressen** Sveriges största träningstidning 6 ggr/år.
- **Lustfylld** och lättillgänglig träning av hög kvalitet.
- **Mötesplats** för alla motionärer i en avslappnad och trevlig miljö.
- **Trevliga, positiva** och engagerade funktionärer.
- **Utbildade** instruktörer och ledare.
- Träningsutbud med 70 pass/vecka
- **Välja bland** drygt 30 olika typer av pass: jympa, spinning, aerobics, yoga, Box, skivstång, core, dans afro, step m.fl
- Välja bland **8 nyheter 2011**: Core/Bosu, Flex30, Intervall Flex, HIT, Dans Fuego, Indoor walking, Stavgång och Jogging.
- **Trivsamt gym** på 500 kvm där du kan träna och få instruktion av instruktör i ditt medlemskap.
- **För endast 230kr/månad** har du tillgång till all träning som vi erbjuder.
- Har du autogiro hos oss behöver du endast betala medlemsavgiften på 300 kr när du köper ditt träningskort.

MEDLEMSAVGIFT

MEDLEMSAVGIFTEN GÄLLER alltid per kalenderår medan träningsavgiften gäller för den period man köper kortet t ex 6 eller 12 månader från inköpsdatum.

Om du sedan under 2011 köper nytt träningskort behöver du således endast betala träningskortspriset •

TRÄNINGSKORT

VI HAR ETT MÅL i vår förening och det är att alla våra motionärer köper ett **ALLTRÄNINGSKORT**.

Vi vill att våra medlemmar ska kunna utnyttja hela vårt träningsutbud. Att kunna testa nyheter och nya pass,. Att kunna komma till Friskis&Svettis i Halmstad och ställa sig frågan: Vad ska jag träna i dag? Låta lusten styra, nyfikenheten utmanas och överraska sig själv. Träningsutbudet är inte statiskt längre, utan dynamiskt och organiskt, alltså i ständig förändring och förädling.

Detta måste du ju hänga med på •