



10:-

SKOLLEDIG?
TRÄNA FÖR
EN GULDPENG
PÅ SPORT- OCH
PÅSKLOVET

Cirkelgym Styrketräna i grupp

Glöm ensamheten i gymmet. Nu kan du gymma i grupp. Varje lördag, en timme med en instruktör som peppar och hejar på. **SID 2**

Utmaningen Testa tio olika träningar

Variation är bäst för kroppen. Anta vårens utmaning och testa tio olika slags träningar. Våga något nytt och vinn träningsprylar. **SID 5**

**UPPTÄCK
NYA
MUSKLER!**
Utmaningen pågår fram till midsommar. Kanske hittar du en ny favoritträning som får fart på vilande kroppsdelar?

Dubbelt så stort gym!



Det står överst på önskelistan. Ett gym med utrymme för våra nya maskiner som står i förrådet och bara väntar på att bli använda. Ett gym som välkomnar alla - unga och gamla, nybörjare eller rutinerade gymmare. Trivsamt, modernt, god stämning och kunniga gyminstruktörer och värdar.

Det kommer snart bli verklighet i Friskis&Svettis Sollentuna. Om allt går vägen och inget oförutsätt händer kommer du i höst kunna träna i fräscha, rymliga, nya lokaler. Med spännande nya träningsformer. Håll tummarna!

TILLS MIN ÖNSKAN slår in får vi svettas och trängas. Det är många sollentunabor som vill bli starkare och därför är ivriga på träningsgolvet.

Kul, men det blir en hel del närkontakt vissa tider. Om du vill ha mer utrymme så undvik timmarna mellan fem och sju på vardagkvällar.

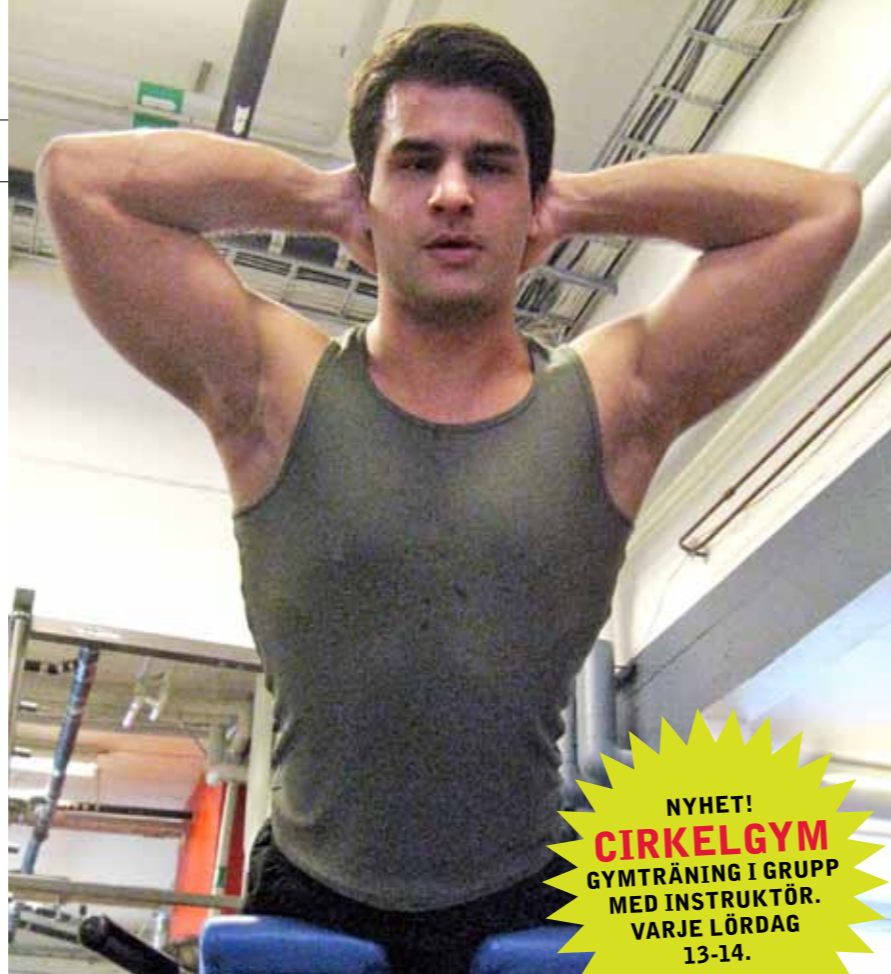
Varför inte köra skivstängpasset på tisdag morgon klockan sju istället? Vi bjuder på frukost efteråt.

VÅRENS UTMANING är att testa tio olika slags pass. Att prova träningar som du inte gjort eller tänkt på tidigare. Kroppen gillar variation och nya utmaningar. Och du kan vinna träningskort.

Själv är cirkelgym min nya favorit. Så det passet blir enkelt att bocka av på utmaningslistan. Vårer blir det med aerobics, svåra steg och kombinationer samtidigt som man ska räkna åttor. Där har jag min begränsning.

Men med envishet går det mesta - vare sig det gäller lokalförhandlingar eller grapewine på stepbräda. Vi ses på brädan!

SVEN EGNELL, ordförande
sven@sollentuna.friskissvettis.se



NYHET!
CIRKELGYM
GYMTRÄNING I GRUPP
MED INSTRUKTÖR.
VARJE LÖRDAG
13-14.

VAN. Richard Swahn syns lika ofta på gymmet som på jympagolvet.

100% STYRKEPASS!

Hulk eller gasell - nya cirkelgympasset fungerar för alla. Du bestämmer själv hur tunga vikter du ska lassa på.



FAMILJ. Mikaela är en gymvan basketspelare och gillade utfallsstegen som tränar mycket ben. Pappa Kenneth är en jympare och tycker allt i gymmet är lika tråkigt.



JAN STIDER,
KONSTNÄRLIG JYMPARE

GENERÖS. Jan Stider tyckte tavlan passade på Friskis&Svettis och hyr därför ut den för symboliska summan en krona per år.

Intryck blir uttryck

Berätta om tavlan som hänger i entrén?

- Tavlan med hängmattan och såpbubblorna är en bland flera med liknande motiv. Jag målade dem under 1990 som försök att återge skirheten och genomskinligheten i bubblorna. Hängmattor och blommor fick hänga med som utfyllnad. En svävande hängmatta buren av en bukett anemoner är ju trevligt att softa i!
- Tidigare har tavlan hängt i en blomsteraffär.

Novellen om mannen som klättrade i skorstenar och körde jympa sittande - är den sann?

(läs den på www.friskissvettis.se/sollentuna)

- Allt i berättelsen är självupplevt och oftast sant. I mitt arbete som underhållschef vid kraftverket i Värtan, Stockholm, var jag inblandad i förberedelserna för kol-kraftverket. Händelsen på skorstenen skedde verkligen där, kanske 1988.

Mastgrejen i Göteborg var ruskig! (läs på hemsidan, reds. anmärkn.) Jag träffade också mannen som jympade på en stol i Lilla salen. Fågelkollisionen skedde där.

- Berättelsen kom till i ett spontanfall som ett bidrag till Friskispressens novelltävling förra våren.

Vad ger dig inspiration?

- Idéer till bilder finns plötsligt på näthinnan, triggade av något jag ser, hör eller läser.

Namn: Jan Stider. **Ålder:** 66 år.

Gör: Utöver segla, jaga, resa, läsa och 12 barnbarn - små, roliga och onödiga sysslor.

Tränar på F&S: Lunchjympa.

Favoritmuskel: Tvättbrädan (den innanför tvätt-svampen). Den hjälper mig upp ur sängen.

Något oväntat: Njutit ett fyrtiotal fallskärmshopp inklusive natthoppen som fallskärmsjägare. Häpp!

EFTER SISTA VARVET kör Sama nedvarvning och stretch i jympasalen. Timmen har gått fort och många nöjda leenden syns.

Sama uppmontrar oss att fortsätta styrketräna. Menar att nu har vi tekniken och nästa gång kan vi köra en gymcirkel själva.

- På en timme har ni gjort fler än 500 repetitioner! avslutar Sama och applåderar.

- Hur det kommer kännas i benen i morgon vill jag inte ens tänka på, viskar Sirpa Larsson, som nu på cirkelgympasset gjort sin debut som gymmare. ●

FAKTA CIRKELGYM

- Lördagar kl 13-14 i gymmet.
- Antal deltagare: max 40 stycken.
- Ingen förbokning, bara kom.
- Minimiålder: 15 år.
- Fritt för alla med Allträning och Gymkort.



PEPTALK. Sama Mielig instruerar och hejar på med uppmontrande ord.



BENSTARK. Att trycka fast bollen och samtidigt böja och sträcka i benen ger effekt.

Det är en blandad skara som samlats i gymmet denna lördag. Några är vältränade, en tjej har aldrig varit i gymmet och det äldre paret har styrketränat en gång tidigare.

- Cirkelgym passar alltifrån starka 15-åringar till en svag 75-års tjej, säger Sama Mielig, gyminstruktören som håller i passet.

Han börjar med att visa runt och prata teknik och inställning på maskinerna. En cirkel består av 14 - 20 stationer. Alla kroppens muskelgrupper ska tränas. Pressa, dra, rotera, balansera. De flesta övningar är i maskinerna men några är på vinglig boll och med skivstänger och hantlar på jympagolvet.

GRUNDPOSITIONEN är viktig i all gymträning. Stabilisera genom att spänna magen, sänka axlarna och dra in hakan.

- Rak rygg och naturlig svank, säger Sama och visar tydligt i profil.

Uppvärmningen sker på jympagolvet. Sportig utan krav på takt eller krångliga steg. Tuff, hög musik.

Därefter tar vi plats i stationerna. Ställer in vikterna och är redo när musiken startar. 45 sekunder fullt ös. Alla gör så många upprepningar som hinns med innan musiken tystnar. Då är det dags för flyttning till nästa maskin.

VATTENPAUS. Efter ett varv är det svettigt. Cirkel två startar och nu går det inte att skylla på svåra inställningar eller dålig teknik. Övningarna är välbekanta och det är bara att lägga på tyngder och ta i för fullt.

- Jag tog fel vikt så bröstpressen blev alldeles för jobbig, säger Kenneth.

Han syns ofta på jympagolvet och gillar att använda hela kroppen.

- Armhävningar är en favoritövning. Alla gymövningar är lika tråkiga, men att jobba på boll är kul.

Kenneth testar cirkelgym ihop med sin dotter Mikaela. Hon styrketränar ofta i gymmet och spelar basket.

- Skillnaden mellan att styrketräna själv och så här i grupp, är att på cirkelgympasset hinner jag flera repetitioner, jobbar mer varierat och tränar uthållighet, säger Mikaela.



LÖRDAG DEN 26 MARS 07.00 - 19.00
SPINNING 12 TIMMAR I STRÄCK

CYKLA FÖR LIVET. Håll pedalerna igång för Barncancerfonden.

Spinn of Hope

Lördagen den 26 mars är det dags för Spin of Hope. Från klockan 07.00 på morgonen till klockan 19.00 kör vi spinning tolv timmar i sträck till förmån för Barncancerfonden.

Spinningledarna kör pass hela dagen och vem som helst kan bilda lag och vara med och tävla om fina träningspriser, bland annat startplatser till Halv- och Tjejtävtern 2011.

Styrelsen har bokat en cykel och bildar Starkaste-Styrelse-laget. Samla ihop dina vänner, arbetskamrater, grannar, familj och bilda ett eget lag. Ni bestämmer själva hur många som är med i laget. Huvudsaken är att er cykel är igång och rullar hela dagen utan avbrott.

Startavgift per cykel/lag är 1 500 kronor som helt oavkortat går till Barncancerfonden.

Miss inte detta speciella tillfälle att träna både för din egen och för den goda saken skull!

Anmäl dig via hemsidan: www.spinnofofhope.se

gym

TEMAVECKA 7-13 MARS

Extra många gyminstruktörer finns på plats i gymmet denna vecka.

För att träna med dig och hjälpa dig utvecklas i din styrketräning.

Gymguidning, cirkelgym, TMI och gymtävling:

Chintz – gör så många du orkar.

Balans – stå på ett ben på bosubollen, så länge du orkar.

TÄVLING!
VINN GYMINSTRUKTION



Välkommen på lunchspinning

NY LEDARE. Anna Finnborg är F&S Sollentunas nyaste ledare. Hon kommer från F&S Örebro och det första hon gjorde när hon flyttade till Sollentuna i höstas var att besöka Friskis&Svettis och fråga om vi behövde en spinningledare. Gissa om vi jublade! Tack vare Anna kan vi nu erbjuda spinning på tisdagluncher. Kom och testa hennes medelpass.

”

Undvik blodsmak och att jaga resultat.

Med åldern har jag insett att harmoni och lust är viktigare.

Det är inte meningen att man ska vara krigare hela livet.”

Hört i herrarnas omklädningsrum efter danspasset!

MEDLEMMARNA TYCKER & FRÅGAR

Varför finns inget rikstäckande kort i F&S?

Svar: Friskis&Svettis består av över 153 ideella idrottsföreningar. Alla ansvarar för sin egen ekonomi, har egna

kortsystem och priser. Skillnader mellan större och mindre föreningars förutsättningar skiljer sig i så mycket att vi inte kan hitta ett fungerande system för ett rikskort. Istället

finns "50-lappen". Som gör att du kan träna i vilken F&S-förening som helst för 50:-.

Vem äger F&S?

Svar: Friskis&Svettis är en ideell idrottsförening, vilket innebär att

medlemmarna "äger föreningen". De intäcker och eventuella överskott som föreningen gör under ett verksamhetsår går tillbaka till medlemmarna i form av utbildning av ledare och instruktörer,

flera träningspass, nya träningsredskap, större lokal.

När blir det ett större gym?

Svar: Vi hoppas kunna ha ett större gym när hösten kommer igång. Var det blir

kan vi inte säga i dagsläget. Förhandlingar pågår och så snart vi vet, kommer vi berätta.

Varför ingen våg i omklädningsrummet?

Svar: Vi hoppas att folk tränar

för att det är kul och för att träningen bidrar till ett gott välbefinnande.

Att mäta framgång på träningen är bättre än att mäta kroppsvikten.

VÅRENS UTMANING!
VINN TRÄNINGSKORT



TESTA NYTT. Jonas Hallgren, från Stockholm, gjorde succé som gästledare på Sollentunas träningsgolvet.

Testa tio träningar

Variation utmanar kroppen och omväxling ger bra träningseffekt. Anta vårens utmaning och prova något nytt!

Kroppen anpassar sig efter vad du utsätter den för. Om du är flitig i gymmet blir du stark. Spinning ger främst konditionsträning och på ki balans utmanar du din rörlighet.

Styrka, rörlighet, kondition och koordination – kroppen behöver alla kvaliteter för att fungera bäst.

Det hjälper inte att du är stark i armarna om du inte har rörlighet nog att lyfta dem. Och tvärtom – om du är mjuk och rörlig i kroppen krävs starka muskler för att stabilisera och stötta. Och bra kondis för att orka.

– Därför är omväxling i träningen något som kan förbättra resultatet och effekten. Och påverka humöret, säger **Anki Brink**, verksamhetsansvarig i Friskis&Svettis Sollentuna.

SJÄLV ÄR HON ALLÄTARE på träning. Förutom att Anki är gym- och spinninginstruktör leder hon yoga, dans och jympa i olika intensiteter.

– Det som är bra med jympan är att den är så allsidig. På en timme tränar du både rörlighet, styrka och kondition. Men ibland kan det behövas variation. Till exempel om dina benhinnor blir ömma av hoppandet så är spinning ett utmärkt alternativ, tipsar Anki.

VÅRENS UTMANING är att gå på tio olika slags träningar innan midsommar. – Använd listan här intill. Bocka av och skriv datum och tid, så får du en stämpel i receptionen. Alla som sedan lämnar in lappen deltar i utlottning av träningskort, säger Anki Brink.

Utmaningen pågår hela våren och du väljer själv när du ska gå på de olika passen. Har du inte gym på ditt träningskort så be om en stämpel och gästbiljett i receptionen. Kanske upptäcker du nya, roliga träningspass som kroppen längtat efter.

– Blå hallen kommer få besök av mig. Jag är på spinningcykeln alldeles för sällan, avslutar Anki. ●

UTMANINGEN

→ GÅ PÅ TIO OLIKA PASS. Riv ut listan intill och samla stämplarna via receptionen.

→ TYCK TILL. F&S Sollentuna finns på facebook.se Kommentera vad du tycker om passen.

→ ÄLDER. Du måste vara över 16 år för att vara med i utmaningen.

→ TID. Utmaningen gäller fram till midsommar.

VARFÖR BASJYMPA?



Namn: Susanne Josephsson.

Gör på F&S:

Leder basjympan måndag 18.00.

Favoritmuskel:

Axlar och skulderblad.

Därför jympa:

Det är kul, lustfyllt och enkelt. Rörelserna är enkla, det är mindre koordination. Inga hopp – du står alltid med en fot i golvet.

Alla kan vara med. Du väljer själv hur svettigt du blir beroende på hur mycket du tar i.

VARFÖR CORE?



Namn: Maria Sjöberg.

Gör på F&S:

Leder core onsdag 20.00.

Favoritmuskel:

Inre, sneda magmusklerna.

Därför core:

Gör dig snygg och ger bra hållning. Du stärker magmusklerna och förebygger ryggbesvär.

Core-tekniken att stabilisera och spänna magen är användbar på andra träningspass och hindrar skador, framför allt i gymmet.

Tips! Träna på att suga in naveln mot ryggraden när du står i ICA-kön.

10 OLIKA F&S-PASS ATT TESTA:

1. Jympa

Allt i ett. Välj mellan rygg, bas eller medel.

2. Spinning

Konditionsträning och benstyrka.

3. Gym

Styrketräning med maskiner och vikter.

4. Cirkelfys

Allt i ett. I grupp, stationer på jympagolvet.

5. Core

Styrketräning, fokus, kontroll.

6. Yoga, ki balans

Lugn rörlighet, statisk styrka. Barfota.

7. Skivstång

Styrketräning i grupp. En syretopp ger kondition.

8. Dans, aerobics, step

Konditionsträning. Koreografisk utmaning.

9. Cirkelgym

Styrketräning i grupp med instruktör i gymmet.

10. Utejympan

Gräs och luft.

SCHEMA VÅREN 2011

RESERVATION FÖR EVENTUELLA ÄNDRINGAR.

JYMPA

= Stora Hallen, max 70 st.

= Lilla Hallen, max 50 st. Bräda, skivstång 40 st.

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00		SKIVSTÅNG			YOGA*		
09.00						MEDEL*	
09.30						BAS*	
10.00	SENIOR*	SENIOR DANS*	SENIOR*		SENIOR*	FAMILJ	JUNIOR MEDEL
11.30	MEDEL*		BAS*	YOGA*	MEDEL		
16.00						MEDEL	CIRKELFYS AEROBICS MEDEL BAS*
17.00	MEDEL*		BAS*		MEDEL		
17.30	RYGG*			SKIVSTÅNG			
18.00	BAS*	CIRKELFYS	PULS	MEDEL*			GÄSTPASS KI BALANS*
18.30	KOMBI SKIVSTÅNG/SPIN	BAS*	DANS*	STEP 2			
19.00	CORE	MEDEL	MEDEL	MEDEL			
19.30	STEP 1	YOGA*	SKIVSTÅNG KONDITION (75 min)	BAS*			
20.00	MEDEL	MEDEL	CORE	CIRKELFYS			

Föräldrafritt!
Junior
6 - 12 år.

* =
Barnliljet
Barn 9 - 12 år
kan jympa ihop
med vuxen
medlem.

ÅLDERSGRÄNSEN för gym 15 år. Skivstång, cirkelfys: 16 år. Övriga pass: 13 år. = Sista söndagen 18.00 i varje månad. Info om passet på hemsidan.

SPINNING

Blå Hallen, max 24 st.

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.30						BAS	
11.30		LUNCHSPIN					
17.15					MEDEL		MEDEL
18.00	BAS	MEDEL		BAS			
19.15	KOMBI SKIVSTÅNG/SPIN	BAS	MEDEL 75 min	MEDEL			

• SKIVSTÅNG/SPIN (KOMBI) = börjar 18.30 med skivstång i Lilla hallen i 45 min, därefter 19.15 spinning i 45 min. Totalt 90 min.

GYM & ÖPPETIDER

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
08.00-21.30	07.00-21.30	08.00-21.30	08.00-21.30	07.00-20.00	08.30-17.30	09.30-19.30
	12.00-13.00 Träna med instruktör/ BAS		17.00-18.00 Träna med instruktör/ INTENSIV			15.00-16.00 Träna med instruktör/ MEDEL

PRISER

VUXEN

	12 månader	6 månader	3 månader	1 månad
Allträning SMARTAST	2 700	1 900	1 300	500
Gruppträning	2 150	1 500	1 050	400
Styrketräning	2 150	1 500	1 050	400
2-förening	3 900			

UNGDOM/SENIOR

	12 månader	6 månader	3 månader	1 månad
Allträning SMARTAST	1 900	1 350	900	350
Gruppträning	1 500	1 050	750	300
Styrketräning	1 500	1 050	750	300

ALLTRÄNING
= jympa, spinning, gym + cirkelfys, cirkelgym (all träning vi erbjuder)

GRUPPTRÄNING
= jympa & spinning + cirkelfys (all träning i grupp)

STYRKETRÄNING
= gym + cirkelfys, cirkelgym

Ungdom är 13 år - 20 år.
Senior är 65 år och äldre.

Allträning & styrketräning kan ej köpas av ungdom yngre än 15 år.

ALLTRÄNING

ger dig möjlighet att träna allt helt obegränsat - jympa, spinning, gym.

GRUPPTRÄNING

inkluderar all träning som sker i grupp - jympa, spinning.

STYRKETRÄNING

gör att du kan gymna när du vill. Inkluderar även cirkelfys.

VÄLJ TID - hur länge vill du träna? 12 mån, 6 mån, 3 mån eller 1 månad. Kortet gäller från inköpsdatum.

TVÅFÖRENINGSKORT

Gäller för all träning i F&S Sollentuna och ytterligare en F&S-förening i Stockholmsregionen.

Kostar 3 900 kronor och gäller 12 månader från inköpsdatum. Har du redan ett årskort kan du uppgradera det genom att betala 1 200:-.

DEL BETALA

Du kan delbetala ditt årskort. 250 kronor/månad för Allträning 12 mån. Inklusive serviceavgift. Åldersgräns är 18 år.

JUNIORJYMPA

Ingår i vuxenträningen. Junior utan vuxen löser junior-kort för 250 kronor/säsong.

FAMILJEJYMPA

Ingår i vuxenträningen. För familjer som enbart vill gå på familjejympa kostar det 250 kronor/säsong/familj. Varje deltagare löser medlemskap (så försäkringen gäller).

TRÄNA I ANNAN FÖRENING
Medlem med aktivt träningskort kan träna i en annan Friskis&Svettis-förening för 50 kronor/gång.



Vi tar emot Friskivårds-Checken

Öppet varje dag!

UTBUD

JYMPA

Pass finns på rygg-, bas- och medelnivå och i olika varianter. Ett jympapass inleds med uppvärmning, därefter styrke- och kondition. Varje pass avslutas med nedvarvning, stretch och avslappning. Längden är 55 min om inte annat anges.

RYGG

Jympa med extra hänsyn till rygg och nacke. Styrka, kondition, stabilitet och rörlighet med säkra rygghanpassade övningar. Intensitet och belastning är mellan start- och basnivå.

BAS

Enkelt, lättillgänglig jympa utan hopp. Bygger effektivt och skonsamt upp styrka och kondition. Perfekt både för nybörjare och vanejympare.

MEDEL

Jympan passar dig som är tränad, gillar fart och en del hopp. Uppvärmning, styrka, kondition och rörlighet. Och rörelseglädje!

PULS

Fartigt med mycket kondition. Roligt och utmanande. Medelnivå.

SKIVSTÅNG

Styrketräning i grupp med skivstång, bräda och vikter till drivande musik och tydliga instruktioner från ledaren.

SKIVSTÅNG/KONDITION

Styrketräning i grupp med med skivstång och extra långt konditionsblock.

SKIVSTÅNG/SPINNING (KOMBI)

Börjar med skivstång 45 minuter, därefter 45 minuter spinning. Totalt 90 min.

AEROBICS

Fullt ös och stegkombinationer som sätts ihop till en lång koreografi. Mycket kondition, mindre styrka och rörlighet.

STEP 1

Stegkombinationer i ett långt konditionsblock. Som aerobics fast på bräda.

STEP 2

För dig som van vid step och aerobics och vill ha ytterligare utmaningar. Mycket kondition, ingen styrka.

CORE

Styrka för rygg, mage och bål. Ett instruktivt pass för dig som är träningsvan. Nivån är medel, men många övningar kan du göra både mer eller mindre krävande. Core innehåller ingen konditionsträning.

KI BALANS

Ett lugnt barfotapass. Balans, styrka och rörlighet tränas. Övningarna är enkla och inspirerade av qi gong, yoga, pilates.

YOGA

Vårt lugnaste pass. Ett meditativt pass. Fokus på andning, rörlighet och att bara uppleva. Du behöver inte ha tränat yoga innan.

FAMILJ 3 - 6 ÅR

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

JUNIOR 6 - 12 ÅR

Fartfyllt jympapass för killar och tjejer, med kul och bra träning för hela kroppen.

SENIOR

Lugnt och behagligt. Mycket smidighets- och rörlighetsträning. Härlig musik.

DANS

Disco, jazz, latino, funk. Mycket känsla och attityd. Musiken bestämmer rörelserna. Inga svåra steg, bara härma och släpp loss.

DANS SENIOR

Olika dansstilar, retromusik. Färre snurrar och mycket känsla. Kul konditionsträning.

CIRKELFYS

Övningarna utmanar din teknik. Styrka, balans, rörlighet, koordination och kondition. Redskap som skivstång, brädor, vikter, bosubollar används. Passet kräver träningsvana och kroppskontroll.

ENGÅNGS-
BILJETT

Testa för 80 kronor.
Löser du kort inom en vecka dras summan av från kortpriset.
Så spar kvittot!

MEDLEMSKAP

Friskis&Svettis Sollentuna är en idrottsförening ansluten till Riksidrottsförbundet. Det innebär att du måste vara medlem för att träna hos oss. Medlemskapet gäller kalenderårsvis och kostar: 100 kronor/år för ungdomar och vuxna. 50 kronor/år för barn/junior 3-12 år. Som medlem är du försäkrad på träningen och kan rösta på årsmötet torsdag den 7 april.

friskisvettis.se/sollentuna

Sollentuna

SPINNING

Vi har 24 cyklar som är enkla att ställa in. Ta med vattenflaska och handduk. Passen är 55 min förutom måndag och onsdag. Se schemat.

SPIN/START

Kom igång på kul och trivsamt sätt. Du som är ovan att träna, kan börja från grunden. Passet är 35-40 minuter.

SPIN/BAS

Effektiv, skön konditionsträning på basnivå. Passar dig som trivs med en lite mjukare ansträngningsnivå, eller dig som är van att röra dig och träna, men är ny på spinning.

SPIN/MEDEL

Ett pass för dig som är ganska vältränad och kan grunderna för spincykling. Utmanande och kul. Finns även som 75 min.

LUNCHSPINNING

55 min i bas/medeltempo. Du bestämmer själv belastning och motstånd.

GYM

Att styrketräna hos oss är trevligt. Vi har respekt för varandra, ung och äldre gymmar sida vid sida. Alla hjälps åt och skapar en trivsamt atmosfär. Obligatorisk gyminstruktion om du är under 18 år. Gyminstruktionstider hittar du i receptionen. Åldersgräns är det år du fyller 15 år.

TMI = TRÄNA MED INSTRUKTÖR

Du gymmar i grupp och provar nya övningar och program tillsammans med en tränande instruktör. Finns i bas, medel och intensivnivå.

CIRKEL GYM

Gruppträning i gymmet under ledning av en instruktör. Cirkeln består av 14-20 övningar för hela kroppen. Passet tar en timme och passar både för erfarna och oerfarna.



MEDLEMS- FÖRMÄNER

Som medlem med aktivt träningskort i Friskis&Svettis Sollentuna har du förmåner.

Zumba

Fredagar klockan 18.00 - 19.00. Ledare är Alicia & Tania, som ger dig som är medlem med aktivt träningskort, halva priset. 50-:/gång istället för 100-:/gång.

Gå & Löpkliniken

Ger 10 % rabatt vid köp av träningskor och kläder. Butik på Odengatan 47 eller Långholmsgatan 16 i Stockholm. www.gaochlop.kliniken.se

Naprapat

Naprapati, klassisk massage, rehab och träningsrådgivning. 20 % rabatt. Napractiva Rehab Turebergshuset, Turebergs Torv 1. Tel: 08-120 441 01 E-post: info@napractiva.se

GÄSTPASS
Söndag 27/2
Flex - sportig rörlighetsträning.
18.00-19.00
Söndag 27/3
Box - tufft styrkepass.
18.00-19.00

Vilken **träning** vill du slippa?



DAVID, 49 år, lyfter tungt i gymmet två gånger i veckan.
– **Spinning ser så tråkigt ut.** Cykla inomhus, nej, det är inget för mig. Dans tycker jag heller inte om. Jag har aldrig dansat. Men simmar gör jag ofta. Då behöver jag inte tänka, utan bara göra.



PAUL, 38 år, gillar gym och kör för fullt på crossmaskinen.
– **Yoga gillar jag inte.** Jag kan inte sitta stilla, utan fungerar bäst när jag rör mig. Är bara stilla när jag sover, äter och är på toa.



BARBRO, 52 år, på väg in på ki balanspasset. Tränar jympa och mest dans.
– **Gymmet väljer jag bort.** Stökig miljö, för hög musik. Det är meckigt att ställa in rätt vikter. Jag gillar att träna i grupp och vet att det är bra med styrketräning så cirkelgymmet är räddningen.



CHRIS, 66 år, jympar, spinner, dansar och gymmar när hon inte åker utförsskidor eller är reseledare på skidresor i Italien.
– **Skivstång vill jag slippa.** Jag har reumatism och att hålla i en tung skivstång blir för jobbigt för mina reumatiska händer. Jag får cortisonsprutor så jag ska ta det lungt. Det viktiga är att jag kan hålla i stavarna när jag åker slalom.

SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

Friskis&Svettis Sollentuna är en ideell idrottsförening. Som medlem i Friskis&Svettis får du inte bara nya träningsvanor, goda vänner och bättre hälsa. Du får dessutom:

SVERIGES STÖRSTA TRÄNINGSTIDNING

Medlemstidningen Friskispresen som utkommer sex gånger per år.

FÖRSÄKRING

Olycksfallsförsäkring som gäller alla träningstillfällen och för resa till och från träningen.

TRÄNA VAR DU VILL

Du betalar bara 50 kronor för en engångsträning på annan Friskis&Svettis-förening i Sverige.

FRISKIS&SVETTIS SOLLENTUNA

bildades 1983 och har 3 172 medlemmar. Vi erbjuder 56 gruppträningspass i veckan. Gymmet är öppet varje dag, från morgon till kväll. F&S Sollentuna har 92 instruktörer, värdar och funktionärer som engagerar sig ideellt.

VÄLKOMMEN TILL OSS!



årsmöte

7 april klockan 19.00.

Gör din röst hörd! Var med och påverka framtidens träning.

Motioner ska vara inlämnade senast den 7 mars.

Välkommen till Sollentunas största och svettigaste idrottsförening!

Har du frågor om årsstämman eller undrar hur man skriver en motion?

Kontakta styrelseledamot Ulf Zettervall 070-9697958, ulf@revalluna.se