

Södertälje



ÄR DET DIG
VI SAKNAR?
SIDAN 5



Här får du hela paketet

SkivstångSpin är äntligen tillbaka på schemat. Cissi Bladh leder passet och lotsar dig igenom ett tufft och skönt kombipass som du kommer att älska. **SID 2**

Dina ben räddar barn

För andra året i rad är Friskis&Sveltis Södertälje med och samlar in pengar till Barncancerfonden genom Spinn of hope. Ragga tag i vänner, kollegor, släkt och anmäl ert lag. **SID 5**

ALLT I ETT

I nya passet SkivstångSpin får du både styrkan och konditionen. Efter en tuff styrkedel med skivstångsträning avslutas passet i spinsalen.

VÄLKOMMEN

Skit i nyårs- löftena



Vilken start på det nya året? Och nog kommer det hålla i sig? Gör du som jag och skiter i nyårslöftena? Jag har sen flera år försökt att inte lova mig själv nånting, utan bara känna efter. Och när jag kommer in på Friskis&Svettis är det svårt att inte känna. Känna lyckan, euforin, trängseln och träningslyckan.

FÖRRA LÖRDAGEN VID LUNCH kom jag in på Friskis&Svettis Södertälje. Jag såg rakt in i stora hallen som var fylld med dansande motionärer. Dessvärre hade jag ett möte inbokat, annars hade jag slängt mig in i salen och hängt på Ann Perrakoski och alla motionärer i hennes underbara danspass. Det går inte att motstå en känsla av lust. Den bara finns där.

VI FÅR VÄLL HOPPAS att den här känslan hänger kvar även när snön smält och solen håller sig över horisonten ännu fler timmar. Vårt mål på F&S Södertälje är förstas att sprida denna känsla av träningslycka till dig - hela året om.

VET DU OM ATT vi är en ideell organisation som bygger på engagemang från medlemmarna? Redan nu är över hundra motionärer engagerade som funktionärer. Men vi behöver fler. Vi behöver dig! Läs mer på sidan 5 om detta eller kontakta mig direkt så berättar jag mer.

Nu ska jag känna efter igen. Japp, träningslyckan är kvar. Då kör vi! ●

HANNA BATA, verksamhetschef
hanna@sodertalje.friskissvettis.se

Styrka eller kondition?

Det är tisdagkväll och spinsalen är fylld med svettiga, men lyckliga, motionärer. De har precis avslutat ett SkivstångSpinpass tillsammans med ledaren Cecilia Bladh.



PASI LESKINEN är alldeles lyrisk efter sitt första SkivstångSpinpass.
- Styrkedelen är minst lika tuff som på ett vanligt skivstångspass och spinningen blir liksom en bonus, säger Pasi Leskinen.



Efter över ett års uppehåll är nu äntligen en gammal favorit tillbaka på schemat, SkivstångSpin. Ledaren, Cecilia Bladh är ett välbekant ansikte på Friskis&Svettis Södertälje, men ny som ledare på en här intensiteten.

SkivstångSpin är ett så kallat kombipass, alltså en kombination av två träningsformer. Passet är 75 minuter långt och börjar med en uppvärmning. Efter det fortsätter passet med 30 minuters skivstång för att sedan avslutas med 30 minuter spinning innan nedvarvning och stretch. Denna träningsform gör att motionärerna får utmana både styrka och kondition. Kan det bli bättre?

EFTER ETT MINST SAGT SVETTIGT SkivstångSpinpass med Cecilia Bladh är motionärerna lyriska.

- Jätteskönt, säger Pasi Leskinen som efter sitt första SkivstångSpinpass någonsin, är fast. Pasi Leskinen tränar annars mycket styrketräning och går gärna på skivstång, men nu kommer det nog bli en hel del kombipass också.

- Jag kommer bli stamkund. Det är en bra kombination, berättar Pasi Leskinen.

- Styrkedelen är minst lika tuff som på ett vanligt skivstångspass och spinningen blir liksom en bonus. Spinning är en skön träningsform, inga steg eller koreografi att tänka på, utan det är bara ge järnet, säger Pasi Leskinen.

För ledaren Cecilia Bladh är det en ny utmaning att leda kombipasset.

- I början var jag lite orolig över tidsramen. Jag visste inte säkert hur lång tid de olika delarna skulle ta. Men nu börjar jag få lite rutin på det och har oftast till och med en minut över på slutet, säger ledaren Cecilia Bladh.

SOM LEDARE ÄR DET EN större utmaning att leda ett kombipass. Utöver att ledaren skall fördela tiden mellan två olika intensiteter så måste man också vara både starkare, ha en bättre kondition och en större tydlighet.

- Man behöver ha ett mer "pushigt" ledarskap, säger Cecilia Bladh.

CECILIA BLADH GILLAR det faktum att man jobbar med kroppen på ett helt annat sätt än man gör i ett vanligt spinningpass och hon tycker om när det svider i musklerna. Ett tips hon gärna vill ge till dem som vill testa passet är att det är bra om man har testat de "rena" träningsformerna innan. Det vill säga vanligt skivstång respektive spinning.

- Eftersom kombipasset inte har lika mycket utrymme för instruktioner och vila så är det bra om man vet vad skivstång och spinning handlar om innan, säger Cecilia Bladh.

Hon tipsar också om att utnyttja speglarna när du tränar. Ser det bra ut så använder du förmodligen rätt teknik.

SVETTEN BÖRJAR AVTA och Pasi Leskinen har återfått lite krafter efter passet.

- Jag vill nog inte rekommendera passet för andra. Då kanske det blir fullbokat innan jag hunnit få nån plats, skämtar Pasi Leskinen innan han fylld med energi går mot omklädningsrummet.

Ett sista tips från ledaren Cecilia Bladh kommer samtidigt som hon samlar ihop sina spinningsskor, jympaskor, vattenflaska och svetthandduk.

- Det är du som sätter gränserna. Våga utmana dig själv, uppmanar Cissi Bladh. ●

TOVE JOHANSSON, TEXT
DAVID HÖRNEDAL, FOTO



CECILIA BLADH, är sen tidigare spinledare i Friskis&Svettis Södertälje men leder från och med denna termin även SkivstångSpin. Tisdagar kl. 17.30.

I HUVUDET PÅ EN FUNKTIONÄR



ROLF DUFVA
RECEPTIONSVÄRD

Glada människor vid varje pass

Rolf Dufva hade känt lusten att engagera sig i föreningen ganska länge, så när frågan en dag kom från en av receptionsvärdarna, tvekade han inte en sekund.

Hur hamnade du här?

Jag hade jympat ett tag när jag vart tillfrågad om jag inte ville engagera mig ideellt i föreningen. Jag har i hela mitt liv haft höga sociala ambitioner så när frågan kom kunde jag inte tacka nej. Att få stå i receptionen ger mig möjligheten att träffa glada motionärer vid varje arbetspass.

Hur ser du på arbetet i receptionen?

För mig betyder det oerhört mycket att få vara en del utav ett sammanhang där jag träffar flera underbart positiva människor flera gånger i månaden.

Vad tränar du?

Jag går på seniorjympan. Cia och Aja gör ett fantastiskt jobb! Men det är även roligt när det kommer in gästledare på seniorjympan. Minns att Tove gästade senast, det var väldigt uppskattat. Många sa att de skulle testa att gå på hennes ordinarie pass efter det.

Vilka andra intressen har du?

På senare tid har jag börjat skriva ner mitt liv på papper. Jag har under en längre period hållit på med släktforskning och nu vill jag att det ska finnas dokument om mig och familjen för senare generation att gå tillbaka till.

Namn: Rolf Dufva **Ålder:** 75 **Bor:** Rönninge **Familj:** Två söner, fem barnbarn och 2 barnbarnsbarn **Gör på F&S:** Står i receptionen **Tränar:** Seniorjympa och gym **Lever efter mottot:** Våga titta runt hörnet, rätt vad det är finns det du behöver där.

Dina ben räddar barn



Spin of Hope genomförs lördagen den 26 mars och syftet är att samla in en miljon kronor till Barncancerfonden.

Trampa till förmån för barn med cancer! Spin of Hope är ett event där du och dina kompisar eller kollegor håller igång en spinningcykel på Friskis&Svettis Södertälje i 12 timmar.

För andra året i rad är Friskis&Svettis Södertälje med och samlar in pengar till Barncancerfonden genom Spin of hope. Spin of hope är ett 12-timmars spinningevent med målet att samla in en miljon kronor till Barncancerfonden.

Idén till Spin of hope väcktes under hösten 2008 av några spinningledare, där ibland Gary Flemming från Norrköping. Gary Flemming kontaktade Friskis&Svettis Södertälje i januari 2010 som självklart valde att vara med på Spin of hope. När frågan kom tillbaka inför Spin of hope 2011, var svaret självklart. I år är det ca 35 olika anläggningar som är med och kör Spin of hope.

TANKEN MED SPIN OF HOPE är att ett lag ska hålla i gång en spinningcykel under 12 timmar. Lagen kan komma från företag, föreningar eller kompisgäng. Alla lagens startavgiften på 1 500 kronor går oavkortat till Barncancerfonden som i sin tur kommer att se till att pengarna kommer de drabbade barnen och deras familjer tillgodo genom Barncancerföreningarna.

Att tillsammans med sina lagkamrater köra spinning under 12 eller 24 timmar är inget nytt, det har tidigare körts med stor framgång på olika håll i

Sverige. Bland annat har Spin för Livet samlat in pengar under 10 år till Barncancerföreningen Norra och insamlingar till Rosa Bandet har skett i Göteborg.

MÅLET ÄR FÖRUTOM att samla in pengar, dessutom att skapa en positiv massmedial uppmärksamhet kring Spin of Hope, kring friskvård, Barncancerfonden och de deltagande anläggningarna.

Självklart är också målet att alla som deltar har roligt. Det kommer förstås alla spinningledare på Friskis&Svettis Södertälje försöka se till att de får genom utmanande pass och härligt inspirerande musik. Vi ses i sadeln. ●

HANNA BATA, TEXT
SPINOFHOPE.SE, TEXT & FOTO



Spin of Hope

Så här fungerar det

- Spin of Hope 2011 genomförs lördagen 26 mars.
- Samtliga lag startar kl. 07.00 och målgången blir då kl. 19.00.
- För att delta samlar du ihop max tolv personer till ditt lag.
- Lagets kostnad är 1 500 kr och betalas via kort eller Internetbank direkt till Barncancerfonden.
- Det kommer att finnas drop-in platser för dig som inte lyckas dra ihop nät lag. Kontant betalning sker då direkt i receptionen innan du hoppar på en cykel.

ANMÄLAN

Anmäl ditt lag via hemsidan friskissvettis.se/sodertalje eller spinofhope.se och sök upp Södertälje.



TRÄNA ALLT
260 KR/MÅN

Betala via autogiro
friskisvettis.se/sodertalje



röris-kurs

Torsdag 7 april

En inspirerande och engagerande kurs för lärare och pedagoger som redan använder, eller vill börja använda, Mini-Röris och/eller Röris.

Föreläsare: Susanne Wolmesjö

Information & anmälan på
friskisvettis.se/sodertalje



årsmöte

Varmt välkommen till föreningsårsmöte måndagen 7 mars, kl. 19.00.

Ny styrelse ska väljas, verksamhetsplan och budget presenteras och mycket mer. Träna gärna innan - vi bjuder på matigt fika. Anmälan till receptionen eller på vår hemsida. Mer information på friskisvettis.se/sodertalje

Varmt välkomna önskar styrelsen i Friskis&Svettis Södertälje

VI BEHÖVER DIG

Friskis&Svettis Södertälje är en ideell idrottsförening. Vår verksamhet drivs till största delen av de hundra ideella funktionärer som engagerar sig varje vecka i föreningens verksamhet.

Alla funktionärer som du ser med Friskis&Svettiskläder, är ideella krafter som ger av sin tid. Vill du också vara med i gemenskapen och hjälpa till att sprida träningsglädje?

Just nu behöver vi **VÅRDAR** till receptionen, gymmet, barnpassning och/eller lokalen. Tre timmar/veckan.

LAYOUT & REDAKTÖR FÖR EGENA SIDOR

Sex ggr/år kommer våra Egna Sidor i FriskisPressen ut. Vi behöver hjälp att producera denna. På vår hemsida, friskisvettis.se/sodertalje, hittar du mer informa-

tion om vad uppdragen innebär.

Vi vill att du ska träna på F&S sen ett tag tillbaka, ha läst vad som står på vår hemsida om att vara ideell funktionär samt vilja engagera dig under en längre period, minst 1 år.

Anmäl ditt intresse på hemsidan eller maila info@sodertalje.friskisvettis.se



Schema gruppträning Gäller till och med 29 maj. Med reservation för ändringar.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.30 Medel 45		11.30 Rygg 45	BARNPASSNING KL. 11-13		10.00 Medel ☺ 10.00 Spin medel/bas	
		16.30 Junior	16.00 Senior	16.30 Core	11.00 Dans	
16.00 Senior	17.00 Styrka medel	17.30 Medel ☺	17.00 Styrka medel	17.00 Spin medel/bas	15.00 Junior	15.30 Familj
17.00 Medel ☺	17.30 Skivstång Spin 75	18.00 Spin medel	17.45 Skivstång 75	17.30 Medel ☺	16.00 MIX	17.00 Cirkelfys ✓
17.30 Spin medel 75	18.00 Jogga	18.30 Core bosu	18.00 Spin medel 75			18.00 Medel ☺
17.30 Skivstång	18.00 Stav cross	18.30 Bas ☺	18.00 Bas ☺			19.00 Skivstång intervall 75
18.00 Puls bas	18.00 Puls medel	19.30 Spin bas	18.00 Stav cross			18.30 Spin bas
19.00 Spin bas	18.30 Yoga	19.30 Cirkelfys ✓	19.15 Dans			19.15 Yoga ✓
19.00 Core	19.00 Spin medel		19.30 Spin medel			
20.00 Dans	19.00 Bas ☺					

NYHET! START 14/2

- = STORA HALLEN (på pass markerade med ✓ kan plats förbokas)
- = SPINSALEN (förbokas)
- = LILLA HALLEN (förbokas)
- = UTE

BARTILLÅTET ☺

Här får barnen (7-12 år) hänga med dig på "vuxenjympa", gratis. Barnen behöver vara medlemmar.

FÖRBOKA PASS

genom att logga in på vår hemsida, friskissvettis.se/sodertalje, under fliken "Boka pass". Särskilda bokningsregler gäller, du hittar även dem under "Boka pass" på hemsidan. Pass kan även bokas via receptionen.

FRISKIS&SVETTIS ÄR EN IDEELL FÖRENING.

→ Träningskortet är personligt.
→ Träningskortet gäller på Friskis&Svettis Södertäljes träningspass och gym.
→ Medlemskapet gäller kalenderårsvis och kostar 100 kr/år.
→ Förlorat träningskort ersätts med en kostnad av 75 kr.

→ Som medlem är du under träning försäkrad i försäkringsbolaget IF.
→ IF Friskis&Svettis Södertälje är ansluten till Riksidrottsförbundet och tar avstånd från all doping. Slumpvisa kontroller förekommer och den som gör sig skyldig stängs av från träning hos oss.

→ För personliga tillhörigheter som t ex värdesaker, skor och kläder ansvaras ej.
→ För köp av kort med ungdoms-, pensionärs- och studeranderabatt gäller att du kan uppvisa giltig legitimation och studerandeintyg.
→ Ändringar i schema kan förekomma.
→ Ytterskor ute - inneskor inne! Ställ dina ytterskor på skohyllorna. eller ta dem med in till träningen - i en väska/skopåse.

Gym

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00-21.30	07.00-21.30	07.00-21.30	07.00-21.30	07.00-20.00	09.30-18.00	09.30-20.30

Priser

Medlemskap 100 kr/kalenderår tillkommer.

VUXEN (18 år-65 år)

	12 MÅN	6 MÅN	1 MÅN	AUTOGIRO*
ALLKORT	3 100	1 900	530	260
JYMPA & gruppträning	1 700	1 100	295	-
SPIN	1 700	1 100	295	-
GYM	2 500	1 550	420	215
TVÄFÖRENINGSKORT	3 900	-	-	-
FYSS	550 kr (gäller 3 månader)			

*Autogiro: minsta bindningstid 12 månader. Du måste fyllt 18 år.



Häng med på hemsidan friskissvettis.se/sodertalje Där hittar du uppdateringar, nyheter och mycket mer.

UNGDOM/SENIOR/STUDERANDE

	12 MÅN	6 MÅN	1 MÅN	AUTOGIRO*
ALLKORT	2 400	1 450	400	200
JYMPA & gruppträning	1 300	850	220	-
SPIN	1 300	850	220	-
GYM	1 900	1 200	320	160
TVÄFÖRENINGSKORT	3 900	-	-	-

*Autogiro: minsta bindningstid 12 månader. Du måste fyllt 18 år.
Ungdom 13-17 år. Senior 65 år och äldre. Studerande, mot uppvisande av giltigt CSN eller Meccenatkort.

PRISER ENGÅNGSTRÄNING (per träningstillfälle)

Medlem med giltigt träningskort	50
Medlem utan giltigt träningskort	90
Medlem med giltigt träningskort från annan förening	50
Icke medlem	90

GYM

Att styrketräna hos oss är rörelseglädje! Det ska banna mig i första hand vara roligt att träna, annars orkar man inte hålla på i längden. Själva träningseffekten får du på köpet. Vi erbjuder fräscha maskiner, fria vikter och hantlar och en rejäl konditions- & uppvärmningspark. Gyminstruktionstider bokar du på vår hemsida friskissvettis.se/sodertalje eller i receptionen.

GYMINTRODUKTION

Gruppinstruktion för dig som har liten eller ingen erfarenhet av styrketräning.

GRUNDINSTRUKTION

För dig som är ny i gymmet eller till dig som vill fräscha upp de grundläggande principerna för styrketräning.

FORTSÄTTNING

För dig med viss vana av styrketräning. Du har kanske kört ett grundprogram i minst 6-8 veckor och vill nu träna 1-3 gånger i veckan med bra effekt.

TILLGÄNGLIG INSTRUKTÖR

Vissa timmar i veckan finns instruktörer på plats för att hjälpa dig i din träning. Det är fritt fram och gratis att använda denna resurs. Gör det!

GRUNDINSTRUKTION 13-15 ÅR

Vänder sig till dig som är 13-15 år och som ska börja träna tillsammans med din förälder. Denna instruktion är för er båda och är obligatorisk för dig som ännu inte fyllt 16 år. Läs mer på friskissvettis.se/sodertalje

TRÄNA UTE

Vår uteverksamhet ingår i ditt medlemskap och passar både nybörjaren och den vane. All uteverksamhet startar/ slutar i våra lokaler på Wedavägen 18. Passen börjar med en mjuk uppvärmning och avslutas alltid med nedvarvning och stretch.

JOGGING

Jogging är mångas absoluta träningsfavorit, som egen träningsform eller som komplement till annan träning.

CROSS STAV

Här kombineras stavgång och styrketräning

i olika stationer. Vi använder redskap i naturen, men också stavarna som kan vara riktigt smarta till all möjlig träning.

JYMPA

Ett jympapass inleds med cirka 10 minuters uppvärmning innan styrke- och konditionsdelen tar över i ca 25-30 minuter. Passen avslutas med nedvarvning, stretch och avslappning i 10 minuter. Längden är alltid 55 minuter om inte annat anges. Åldersgräns: 13 år
Rena bas- och medelpass är barntillåtna, från 7 år. Se rubriken Barntillåtna pass.

BAS

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

MEDEL

Originalen som fortfarande står sig. Passar dig som är ganska vältränad, gillar fart och en del hopp. Uppvärmning, styrka, kondition och rörlighet. Och rörelseglädje!

MEDEL 45

Ett medelpass, 45 min långt.

PULS

Fartigt med mycket kondition. Roligt och utmanande. Finns på bas- och medelnivå.

STYRKA

Ett pass med lite lägre tyngdpunkt och en lång styrketräningsdel.

RYGG 45

Ett pass anpassat för dig som mår bra av att ta extra hänsyn till rygg, bålmskulatur och nacke. 45 min långt.

DANS

Gillar du att showa så gillar du garanterat danspasset. Inga avancerade koreografier, bara härma, släppa loss och ha kul med mycket känsla, attityd och karaktär.

SKIVSTÅNG

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

SKIVSTÅNG INTERVALL

Passet är 75 minuter och vänder sig till dig som är vältränad och som vill komplettera. Intensitet och belastning ligger mellan medel och intensiv.

CORE

Funktionell träning med fokus på bälstabilitet. Du tränar utan redskap, det vill säga med kroppen som belastning och utgår från olika utgångsställningar både på golvet och stående.

CORE BOSU

Bosu är en "boll"/balansplatta i ett och samma redskap som kan användas från bägge hållen.

CIRKELFYS

Funktionell, sportig träning i stationer. Kul, funktionellt och utmanande. Karaktären är fysträning, modellen är träning vid olika stationer.

YOGA

Vårt allra lugnaste pass. Här ligger fokus på andning, rörlighet och att bara uppleva.

SENIOR

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

FAMILJ

Rörelselek för barn från 2 till 6 år och deras föräldrar. Mormor, morfar, farmor, farfar är givetvis också välkomna. Barnen måste fyllt minst 2 år.

JUNIOR

Fartfyllt jympapass för killar och tjejer, 6-12 år. Kul och bra träning för hela kroppen.

BARNTILLÅTET

Alla rena bas- och medelpass är barntillåtna. Här får barnen (7-12 år) hänga med dig på "vuxenjympa", gratis.

SPINNING

För att få spinna behöver du vara minst 13 år (12 år med mäslman) och över 145 cm. Passen är alltid 55 min där annat inte anges.

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 75 min.

SKIVSTÅNGSPIN

Ett kombipass, 75 minuter, med styrka och kondition. Styrka för armar, axlar, skuldror, mage, rygg och höfter följs av med konditionsträning med Spinning.



FAMILJ, JUNIOR, BARNTILLÅTET
Giltigt medlemskap för samtliga deltagare krävs.

BARNPASSNING

Varje onsdag kl. 11-13 har du möjlighet att lämna ditt barn för barnpassning medan du tränar.

Barn mellan 0-10 år är välkomna. Vi leker, sover, busar, kryper, ritar och tittar på film.

Har du små barn som eventuellt behöver ammas eller dylikt så hämtar våra barnpassningsvärdar dig från träningen när det är dags.

Barnpassningen är kostnadsfri för dig som har ett giltigt träningskort.

Hur förbereder du **träningen**?



EMIL BRODIN 20 år.

- Jag äter mycket innan jag går och tränar, sen packar jag väskan.



EMMY LARSSON 15 år.

- Jag försöker äta senast en timme innan träning, jag kan inte äta senare. Sen värmer jag upp genom att gå till Friskis&Svettis.



JOSEF BJURSTRÖM 21 år.

- Jag försöker äta lite lagom för att klara av passet. Sen äter jag en frukt eller nåt litet precis innan.



MARIA ENGLUND 15 år.

- Jag äter något smått innan så jag ska orka. Sen brukar jag värma upp på cyklarna.



MARIA WESTLIND 35 år.

- Rätt kläder, rätt mat, det är viktigt. Sen kollar jag blodssockret och packningen innan jag åker till träningen.



MAJ-LIS ELOVSSON 52 år.

- Jag förbereder mig genom att jobba. Jag packar på morgonen och går sen direkt från jobbet till Friskis&Svettis.



SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

Friskis&Svettis Södertälje är en ideell förening som erbjuder träning för alla åldrar. Som medlem i Friskis&Svettis får du inte bara nya träningsvanor och bättre hälsa. Du får dessutom:

FRISKISPRESSEN ÄR SVERIGES STÖRSTA TRÄNINGSTIDNING Medlemstidningen Friskispresen som utkommer sex gånger per år.

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

UTVECKLA DIN TRÄNING Träffa våra duktiga ledare och instruktörer. Fråga dem om träning!

TRÄNA VAD DU VILL Du betalar bara 50 kronor för en engångsträning på annan F&S-förening i Sverige.

VARA MED ATT PÅVERKA Delta på årsmötet - du har rösträtt.

FRISKIS&SVETTIS SÖDERTÄLJE bildades 1985 och har idag 3800 medlemmar. Vi erbjuder drygt 45 gruppträningspass i veckan. Gymmet är öppet varje dag, från morgon till kväll. F&S Södertälje har ca 100 ledare, instruktörer och övriga funktionärer som engagerar sig ideellt i föreningen. **VÄLKOMMEN TILL OSS!**



Sportlovsträna för en tia

Är du mellan 13-19 år och har sportlov?
Träna på Friskis&Svettis Södertälje för 10 kronor/träningstillfälle.



SÖDERTÄLJE

Erbjudandet gäller 28 feb-4 mars, inpassering senast kl. 15.00. Mer information om åldersgränser och schema, se friskissvettis.se/sodertalje