

Egna sidor från

Friskis&Svettis Tyresö



Tove Wiklander, en av alla våra fantastiska ideella ledare, bjuder in till F&S Tyresös många pass. Självt leder hon medeltjympa och Core.

Välkommen till Masten

Vi har massor att erbjuda

Ursäkta röran, vi bygger om...!

Vad är det man brukar säga, ”den som väntar på något gott, väntar aldrig för länge”, eller hur? Kanske har du redan märkt av bygg-stöket som pågår för fullt på F&S. Om inte, har du i alla fall säkert sett ritningarna och läst vårt bygginfo i lokalen eller på hemsidan. I informationen, som vi uppdaterar löpande, kan du följa hur bygget framskrider.

När allt är färdigt så slår vi upp dörrarna till ytterligare 800 kvm nybyggda träningslokaler och vi får en träningsanläggning på totalt 2 075 kvm. Förhoppningsvis upptäcker du då att vi åtgärdat de synpunkter som var genomgående i den medlemsundersökning vi genomförde för ett år sen. Resultatet blir större omklädningsrum, nya och fräscha duschar och bastu både på herr- och damsidan, betydligt större spinninghall och en ny jympahall istället för den lilla vi har idag. ”Så den som väntar på något gott...”

Det går fort nu och innan vi vet ordet av är terminen slut och julen står för dörren, och sen, en ny termin med träning i större lokaler.

Allt om detta kan du som sagt läsa om på vår hemsida som har fått ett nytt utseende med förbättrade funktioner. Hemsidan kommer också att vara lättare för oss att uppdatera, allt till din fördel. Läs mer i artikeln på nästa uppslag.

Spinningen har fått stå tillbaka den här terminen för att från årsskiftet komma igång i en helt ny spinninghall. För dig som tränar spinning (och alla andra) vill jag passa på att slå ett extra slag för våra olika jympaintensiteter som alla innehåller bra funktionell träning på olika sätt. Härlig och effektiv träning även för dig som inte gillar den vanliga jympan och som någon uttryckte sig ”inte vill dansa runt och koordinera med armar och ben”. Läs mer på sidan här bredvid.

Vi ses på träningspasset!



Eva Ekelund
– som ”väntar på något gott”, mitt i bygröran.

IF Friskis&Svettis Tyresö

Adress: Bollmora gårdsväg 8 (vid Masten)
Tel 08-742 34 50.
info@tyreso.friskissvettis.se
E-post: info@tyreso.friskissvettis.se
Hemsida: www.friskissvettis.se/tyreso
Redaktör & texter: Victoria Malm (även foto när inget annat anges).
Grafisk form: Eva G:son Björklund.



Miniporträttet

**Tove Wiklander, 41 år,
leder Core och medeljympan**

Text: Helén Grandelius

Varför är Core bra att träna?

– Core är en träningsform där man fokuserar mycket på bälten. Det är ett funktionellt träningspass, dvs träning som man har nytta av i vardagen. Det som skiljer Core från andra F&S-pass är att man lär sig tekniken hur man ”kopplar på” våra hållnings- och stabiliserande muskler. Medvetenheten om vår hållning går igenom i hela passet. Att hålla tekniken är jätteviktigt. Dessutom jobbar man i eget tempo och

efter sin egen förmåga men det krävs fokusering.

Kan alla träna Core? – Ja, absolut.

Varken övning eller vad är svårast med Core?

– Att hitta de stabiliserande- och hållningsmusklerna kan vara lite knepigt i början. En annan utmaning är balansen. Vi tränar mycket balans i Core-passen.

Har du någon dold talang? – Jag kan göra en supergod vegetarisk lasagne.

Favoritmuskel? – Magmusklerna =)

Stark&Stabil hemma!

Vi vill såklart att du ska komma till våra lokaler när du ska träna. Träningen blir liksom roligare av att träffa kompisar och kolla in folk. Men ändå! Ibland kan man behöva ta träningen med sig.

Som uppföljare till våra tre jympavideos har Friskis&Svettis därför producerat en första tränings-dvd, Stark&Stabil.

Och det är coreträning som gäller. Den är effektiv och har en fokuserad känsla som ligger helt rätt i tiden. Och den gör verkligen nytta i vardagen. Att vara stark i bälens muskler gör stor skillnad för hållningen, golfspellet och balansen på snowboarden.

Stark&Stabil innehåller två pass, ett längre med fler avsnitt på 42 minuter, och ett minipass på 25 minuter. Det är också möjligt att skapa sitt eget pass, genom att välja avsnitt: uppvärmning, styrka, balans,

totalövningar eller rörlighet. Det gäller att inte hoppa över uppvärmningen. Utan den blir träningen mindre effektiv.

Coreträning kräver instruktion och koncentration men är inte svår. Core är träning som ökar medvetenheten kring hur övningarna utförs och blir därför också effektiv. På dvd:n finns därför också ett avsnitt med träningsråd.

Stark&Stabil är den första i en serie träningsfilmer att använda när man inte kan ta sig till träningslokalen.

Stark&Stabil kostar 249,- och finns till försäljning i receptionen.



Friskis&Svettis – mer än ”bara” jympa

För många är Friskis&Svettis synonymt med jympa, att till musik träna kondition, styrka och rörlighet och samtidigt koordinera armar och ben. Men Friskis&Svettis är inte bara jympa. Sedan många år tillbaka finns även spinning och styrketräning i utbudet i flera av F&S-föreningarna. Men det är det inte alla som vet.

Vad många heller inte vet är att det på gruppträningsfronten, förutom spinning, finns massor av olika varianter av pass, inte bara vanliga hederliga jympapass på bas-, medel och intensivnivå. Hos Friskis&Svettis Tyresö finns allt från busig Knattejympa (för de minsta) till det styrkeinriktade stationspasset. Målet är att alla ska kunna hitta något som passar, oavsett ålder, träningsvana eller intresse. Dessutom vidareutvecklas träningsformerna hela tiden och nya intensiteter och pass gör utbudet ännu bredare.

– Vi vill hela tiden utveckla vår träning och behålla vår kvalitet, säger Ann Fredriksen, verksamhetsutvecklare. Det uppstår nytt när två kända företeelser

kombineras på ett nytt sätt. Att de österländska kampsporterna möter jympan i ki box-passet är ett sånt exempel. Ett hett begrepp just nu är ”funktionell träning” vilket Friskis&Svettis alltid har haft fokus på i alla de olika träningsformer vi erbjuder. Med dessa kan vi möta alla från rehab till elitidrottare, på olika nivåer.

Core – styrka och stabilitet

För dig som tycker att det är knepigt med koordination eller helt enkelt inte gillar vanlig jympa finns det flera olika intensiteter att välja mellan, t.ex. skivstång, ki box och ki yoga. Sedan ett år tillbaka erbjuder F&S Tyresö också Core, funktionell träning med rygg,



mage och bålstabilitet i fokus. Ett instruktivt pass där du tränar effektivt och säkert, men också utmanar dig själv i styrka, stabilitet, balans och rörlighet. Övningarna görs ”en i taget” och ledaren guidar

dig att själv hitta övningen och känslan i den. Med musiken som stöd till det tydliga och instruktiva ledarskapet får passet en avskalad och suggestiv karaktär. Här och var bryts känslan av fokus och kontroll med lite glad och busig energi i musik och rörelse.

Danspass

– känsla och attityd

Gillar man koordination men söker något annat än den vanliga jympan finns det härliga danspasset, perfekt för dig som gärna dansar loss framför hallspegeln! Danspasset handlar inte om att lära sig ”moves” och svår koreografi utan det enkla lyfts fram, själva feelingen. Det är lekfullt, fritt utan krav på exakthet. Glid ut på jympagolvet och känn hur det förvandlas till ett pulserande dansgolvt!

Läs mer om Friskis&Svettis Tyresös alla träningsformer och intensiteter på sidorna 6-7.

” Friskis&Svettis är en idrottsförening för både kroppen och själen. Vi erbjuder inte bara effektiv träning utan även upplevelse: kraft, puls, lust och musik. Prova och finn din egen personliga upplevelse.

Vad händer på byggfronten?

I höst bygger Friskis&Svettis ut och öppnar den nya delen av lokalen till terminsstarten i januari 2009. Senaste nytt kring bygget och hur det påverkar verksamheten hittar du på www.friskissvettis.se/tyreso och på anslag i lokalen.

Julklappstips

Ge någon du tycker om den bästa julklappen; PRESENTKORT på Friskis&Svettis Tyresö – ett steg mot en ny bra vana. En vana som ger kraft att uppleva mer, bättre hälsa och samtidigt massor av glädje.

Du väljer själv belopp och presentkortet kan lösas in mot medlems- och/eller träningskort.

hitta hem

Friskis&Svettis nya hemsida



Många har redan sett att Friskis&Svettis Tyresö har fått en ny hemsida. För dig som inte har det, gå in och kika! Du kommer att mötas av en lättnavigerad sida med en fräsch och stilren layout, som innehåller såväl nya som bekanta inslag.

På Friskis&Svettis hemsida kan du bland annat läsa om Friskis&Svettis verksamhet, våra träningsformer och vad du får som medlem. Du kan också kolla in priser och olika träningskort samt senast nytt om vad som är på gång i föreningen.

Friskis&Svettis nya hemsida är publicerad via ett webbaserat verktyg som flera F&S-föreningar idag använder. Målet är att alla F&S-föreningars hemsidor ska ha samma layout och för Friskis&Svettis Tyresös del innebär verktyget att det blir lättare att hålla sidan uppdaterad och lägga till "sista-minuten-info".

– Vårt mål är att hemsidan alltid ska vara uppdaterad med senaste info och vara en levande mötesplats för alla medlemmar, säger Victoria Malm, ansvarig för hemsidan. Vi hoppas att de som använt hemsidan tidigare uppskattar förbättringen och att fler kommer att använda den.

– Längre fram finns möjligheter att utveckla webben vidare med olika funktioner och tjänster t.ex. träningsdagbok och forum för medlemmarna. Kanske även en webbshop där du kan förnya och betala medlems- och kortavgifter.



Victoria Malm ansvarar för F&S Tyresös hemsida.

Foto: Carolina Johansson

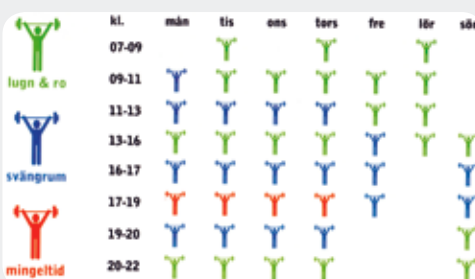
SCHEMA

Nyhet! **Smart schema** med möjlighet att sortera fram pass per vecka, dag, hall eller intensitet. Här kan du också skriva ut schemat i pdf-format (kräver att du har Adobe Reader installerat, länk för nedladdning finns på sidan).

TRÄNINGSBAROMETER

Vill du slippa trängsel på passet eller i gymmet? **Barometern** är det perfekta hjälpmedlet. Här kan du se vilka pass som blev fulla föregående vecka. Mot svarande finns även för gymmet. Jympa- och spinnbarometern finns under menyvalet Schema.

Gymbarometern finns under menyvalet Träning -> Gym.



MEDLEM

Läs mer om vad det innebär att vara medlem i Friskis&Svettis Tyresö. Vad du får och vilka villkor som gäller.



Nu är det dags igen! Friskis&Svettis större lokal och erbjuder ännu mer.
Klicka här, läs mer och kolla in ritningen!



Hitta hem

Välkommen till

Som du säkert redan vet är Friskis&Svettis hemsida en viktig del av vår struktur.

F&S nya hemsida är ett nytt verktyg som cirka 1000 föreningar använder. Målet är att alla F&S-föreningar ska ha samma layout. För F&S Tyresös del innebär verktyget att det blir lättare att hålla sidan uppdaterad och lägga till "sista-minuten-info". Vi hoppas att de som använt hemsidan tidigare uppskattar förbättringen och att fler kommer att använda den.

Vårt mål är att hemsidan alltid ska vara uppdaterad med senaste info och vara en levande mötesplats för alla medlemmar. Vi hoppas att de som använt hemsidan tidigare uppskattar förbättringen och att fler kommer att använda den.



➔ Besök oss på friskissvettis.se/tyreso

BOKA PASS

Här hittar du instruktioner för passbokning, länk till Internetbokningen och bokningsregler. Samtliga spinning- och skivstångspass är **bokningsbara**, på övriga pass gäller "drop in". För att kunna boka via Internet behöver du ett giltigt medlemskap.

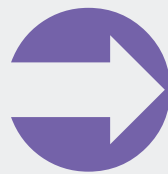
FAQ

Frequently Asked Questions. **Vanliga frågor** och svar kring utbud, träningskort och priser.

WEBMASTER

Frågor och synpunkter på hemsidan?
Hör av dig till webmaster Victoria Malm.

victoria@tyreso.friskissvettis.se



Tankar om hemsidan

Vi ställde fyra frågor till tre medlemmar. Läs deras tankar om hemsidan...

- Vad tycker du om den nya hemsidan?
- Hur använder du hemsidan?
- Är det något du saknar på den nya hemsidan?
- Vad kännetecknar en bra hemsida?

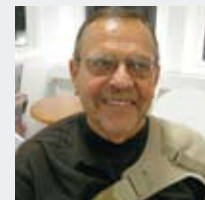


Cia Blom, 37 år, tränar styrketräning och jympa

- Den är bra.
- Jag kollar mest efter nyheter, inställda pass och sånt.
- Nej
- Det ska vara lätt att hitta. En hemsida ska också vara rolig så att man vill fortsätta att titta runt.

Kjell Larsson, 67 (snart 68) år, tränar spinning

- Den är lättläst
- Jag bokar tid till spinning via hemsidan.
- Nej, jag tror inte det.
- En bra hemsida ska vara lättläst och överskådlig.



Håkan Viktorsson, 55 år, tränar spinning och skivstång
Anita Viktorsson, 53 år, tränar spinning och Jympa

- Bra, det är mycket enklare att se schemat nu när man kan välja pass per dag, vecka och/eller hall.
- Det blir mest bokning och kolla schemat.
- Nej, inte vad vi kan komma på nu.
- Viktigast är att det är lätt att hitta.

Text & foto: Helén Grandelius

PUFFAR

I högermarginalen finns ett antal så kallade "puffar". I den orangea "**Aktuellt-puffen**" finns de senaste nyheterna. Detta är alltså, tillsammans med **Kalendariet**, ruta nummer ett för dig som alltid vill hålla dig uppdaterad.

I den gröna "**Läs mer om-puffen**" finns tips och artiklar om sådant som kanske inte är akut, men ändå intressant för dig som har lite mer tid att utforska hemsidan. På flera av undersidorna finns ljusblå puffar, de innehåller länkar till relaterad information.

FRISKIS&SVETTIS TYRESÖ

Hösten 2008

Schemat gäller 1 september – 14 december med reservation för ändringar

Samtliga pass i schemat pågår i 55 min om inte annat anges.

Platser till Spinning och Skivstång bokas via vår hemsida eller i receptionen tel 08-742 34 50.

Bokningsregler: Finns på hemsida/reception. www.friskissvettis.se/tyreso

F&S GYM - ÖPPETTIDER						
MÅNDAG 09.00-21.30	TISDAG 07.00-21.30	ONSDAG 10.00-21.30	TORSDAG 06.45-21.30	FREDAG 09.00-19.30	LÖRDAG 08.30-17.00	SÖNDAG 13.00-21.00
F&S JYMPA/STORA HALLEN						
MÅNDAG 10.00 Senior Naemi	TISDAG 09.00 Senior Rune/Håkan H	ONSDAG 11.00 Styrka/bas Eva E	TORSDAG 09.30 Senior Håkan H	FREDAG 12.00 Bas Carina/Katarina	LÖRDAG 09.00 Styrka/bas Birgitta	SÖNDAG 15.30 Medel Constantin
11.15 Bas 40 min Jenny	11.00 F&S Core Ann/Eva E	17.00 Styrka/medel Ann	11.30 Medel Tove	15.00 Medel Sofia/Sophia	10.00 Medel Anna/Mia	16.30 Bas Rullande
16.00 Medel Sofia/Sophia	16.30 Medel Chaleewan	18.00 Medel Katja	16.30 Bas Carina	16.00 Medel Benny	11.00 tid för extra- eller gästpass	17.30 F&S Core Lotta/Lena K
17.00 Bas Inga-Lill	17.30 Bas Katarina	19.00 Bas Inga-Lill/Jenny	17.30 Medel Mia	17.00 F&S Core Tove/Kicki	14.00 Medel Joakim	18.30 Medel (raka rör) Richard
18.00 Medel Eva S	18.30 Styrka/medel Kicki	20.00 Medel Anna	18.30 Puls/bas Lotta	18.00 tid för extra- eller gästpass	15.00 Danspass Rullande	19.30 Ki yoga Maria/Anders
19.00 Intensiv Ann	19.30 Bas Rullande		19.30 Station/medel 85 min Richard/Ann/Kicki			
20.00 Danspass Rullande						
F&S JYMPA/LILLA HALLEN						
MÅNDAG 17.45 Skivstång Christian	TISDAG 17.30 Start Birgitta/Naemi/Solveig	ONSDAG 17.00 Knatte Pernilla/Klara/Joakim	TORSDAG 17.00 Enkel Gun/Kate/Pernilla	FREDAG 10.30 Start Rullande	LÖRDAG 09.00 Knatte Pernilla	SÖNDAG 14.00 Spinn/bas
18.45 Skivstång Linnéa	18.30 Junior Klara	18.00 Ki box 55 min Rullande	18.00 Skivstång kondition 75 min Lena Lj	17.00 Skivstång Rullande	10.00 Skivstång Linnéa	15.00 Spinn/medel
19.45 Ki box 85 min Rullande	19.45 Skivstång Richard	19.00 Skivstång Eszter			11.00 Ki box 85 min Rullande	16.00 Spinn/start
					15.00 Junior Joakim	17.00 Spinn/medel 75
						18.30 tid för extra- eller gästpass
F&S SPINNING						
<p>Med anledning av höstens bygge på F&S är spinninghallen avstängd fram till terminsstarten januari 2009. För alternativ läs gärna mer på www.friskissvettis.se/tyreso eller kontakta oss på kontoret, tel 08-742 34 80 alternativt info@tyreso.friskissvettis.se</p>						
F&S UTE						
MÅNDAG	TISDAG 18.30 Stavcross Bas/Medel 75-90 min Håkan L & Camilla	ONSDAG 10.00 Stavgång Start Bert	TORSDAG 18.30 Stavcross Bas/Medel 75-90 min Lissy & Rut	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
				Utepassen kan vid dåliga väderförhållanden ställas in. Detta meddelas på hemsidan och i lokalen.		

• Barntillåtet, barn 9-12 år i vuxet sällskap. Skuggade fält: Extra-, tema- eller gästpass vissa datum, se hemsidan för information. Barnpassning (för barn upp till 18 månader) finns onsdagar kl. 10.30-12.15.

JYMPA

Friskis&Svettis jympa har fyra grundintensiteter – start, bas, medel och intensiv. Träningen är allsidig och passen har samma uppbyggnad. Uppvärmning följs av rörlighet, styrka och kondition i två omgångar och passen avslutas med nedvarvning, stretch och avspänning.



Åldersgräns för F&S jympa är 13 år om inte annat anges.

START Enkel och skön jympa för dig som vill komma igång. Passet är anpassat så att du orkar och hinner med rörelserna även om du är ovan. Startjympan är ett alternativ för dig som är helt otränad. Utan hopp.

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

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

INTENSIV är mycket effektiv om du har bra kondition och starka muskler. Välj intensiv om du klarar hög belastning under lång tid.

STYRKA Jympa med betoning på styrketräning. Mer styrka, mer stabilitet. En kraftfull jympa som finns på bas- och medelnivå.

PULS Jympa med mer kondition. För dig som är van att jympa, gillar tempo och inspireras av rörelseutmaning. Finns på basnivå.

RAKA RÖR Jympa med förenklad koordinering och längre sekvenser av samma rörelse.

SENIOR Lugnare tempo och musik. Effektiv och skön träning för hela kroppen med extra mycket rörlighet. Utan hopp.

KNATTE Kul och bus med musik och rörelse. Från 3-4 år upp till skolåldern, utan vuxna.

JUNIOR Fartig jympa för killar och tjejer 7-12 år, med stegkombinationer, kondition, styrka och rörlighet.

ENKEL Jympa och rörelseglädje för dig med intellektuellt funktionshinder. Du tränar kondition, styrka, balans och stabilitet utifrån dina egna förutsättningar. Det viktiga är inte att göra rätt, utan att ha roligt när man rör sig.

F&S CORE Funktionell och fokuserad träning för styrka och stabilitet. Passet innehåller mycket styrka för rygg och mage men också balans, rörlighet och kroppskontroll. Utan konditionsträning.



DANSPASS Låt musiken fylla dig till max och inspireras av olika steg och dansstilar. Här handlar det inte om koreografi och avancerade stegkombinationer – det är fortfarande jympans "själ", härma och häng på i enkla danssteg och rörelser.

KI BOX En enkel och kraftfull jympa på medelnivå inspirerad av tuff och rolig kampsportsträning med kuddar och handskar. Passets hela karaktär har influenser från österländska träningsformer, inte minst en skön avslutning med bl a Qigong och meditation. 55/85 min. Åldersgräns 16 år.

KI 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. Ki yoga är vår egen yogaform och bygger på yogans grunder med harmoni och fokus i andning, rörelser och avspänning. Du tränar rörlighet, styrka och balans. Ökar din närvaro, ditt medvetande och inre ro.

JYMPA MED REDSKAP



STATION Jympa på medelnivå där du bl. a tränar rejäl styrka i stationer med olika redskap. 85 min.

SKIVSTÅNG Ett pass med inriktning på styrka. Med hjälp av skivstång tränar du "individuellt" i

grupp till drivande musik och instruktioner. Du väljer själv belastning. Finns även med extra kondition. Åldersgräns 16 år.

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 16 år.

INTRO En gratis introduktion i F&S spinning. För dig som är nybörjare eller om du ännu inte bestämt dig för att köpa kort. Vi har intropass de första veckorna varje termin.

START Passar dig som är nybörjare och vill prova på spinning i ett lugnare tempo. Med glädjen och energin i musik och ledarskap, genomtänkta övningar och enkla moment skapar vi roliga pass med bra konditionseffekt. Träningen är säker och skonsam med låg skaderisk.

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

MEDEL Passar dig som både vill och kan ligga på en högre puls nivå under en längre tid.

INTENSIV För den vane spinnaren som verkligen vill få ut det där extra av sin träning! Här kommer du upp mot din maxpuls då och då.

BERG Tungt och skönt pass! "Besök Mount Everest", upplev ett annorlunda pass. Drivande musik/ledare hjälper till att klara passet. 75 min.

SKIVSTÅNG+MEDEL Skivstång kombinerat med spinning medelnivå. 85 min.

STYRKETRÄNING

I Friskis&Svettis gym kan du träna individuellt och bygga upp din styrka med hjälp av maskiner och fria vikter. 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 08-742 34 50. Åldersgräns för styrketräning i F&S gym är 16 år.

TRÄNING UTE

STAVGÅNG START Lätt och skonsam träning för dig som är nybörjare. Att gå är den mest grundläggande av alla fysiska aktiviteter. Med stavgång tränar du fler muskelgrupper, det är enkelt och effektivt.

STAVCROSS Ett pass som kombinerar stavgång och styrketräning i olika stationer. "Redskap" är det som finns i naturen i form av t ex backar, bänkar och räcken. Kul och varierat. 75-90 min. Finns på Bas- och Medelnivå.



FOTO: ALEXANDER RUAS, CAMILLA BÄCKSTRÖM, THOMAS CARLGRÉN

F&S delbetalning – inte lika svettigt
Delbetalning erbjuds vid köp av "Allträning" för 12 mån. Läs mer på www.friskissvettis.se/tyreso eller fråga i receptionen.

Hösten 2008

– gäller t.o.m. 31 december

Terminkort gäller 1 januari – 30 juni / 1 juli – 31 december. Övriga kort gäller angiven tid fr.o.m. betalningsdatum.

Träningskort	12 mån	6 mån	1 mån	termin
ALLTRÄNING	2500:-*	2200:-	550:-	1500:-
Alla träningsformer på samtliga tider. *Kan delbetalas.				
JYMPA	1650:-	1400:-	450:-	990:-
Alla jympapass i stora & lilla hallen samt "Skivstång"				
SPINNING*	1650:-	1400:-	450:-	990:-
Alla spinningpass samt "Skivstång" *Vi säljer inga "rena" spinningkort under hösten.				
GYM/STYRKETRÄNING	2200:-	1800:-	500:-	1250:-
Träning i gymmet på alla tider samt "Skivstång"				
Ungdom (född 1989 eller senare), senior (född 1943 eller tidigare) samt studerande (giltigt CSN-kort) erhåller 30% rabatt på ovanstående priser.				

Träningskort special	termin	3 mån
ALLTRÄNING DAG	800:-	-
Alla träningsformer mån-fre med inpassering senast kl. 14.30.		
KNATTE	200:-	-
Gäller för Knattejympa, barn 3-6 år.		
JUNIOR	300:-	-
Gäller Juniorjympa (barn 7-12 år) samt barn tillätna pass (9-12 år), se schema.		
START	300:-	-
Gäller för Startjympa och Startspinning.		
ENKEL	300:-	-
Gäller för Enkeljympa, även hos Friskis&Svettis Hanninge och Huddinge.		
FaR-KORT (mot uppvisande av recept)	-	500:-
Gäller för Start-, Senior- och Basjympa, Startspinning, Ki yoga samt styrketräning i gymmet alla tider. Kan endast köpas mot recept på fysisk aktivitet och högst två ggr/person. En instruktion i gymmet ingår.		

Medlem	kalenderår
MEDLEMSKAP	150:-
Medlemskap är obligatoriskt vid köp av träningskort och gäller mellan 1/1 – 31/12. Vid betalning för träningskort som gäller mer än en månad in på 2009 erläggs medlemsavgift även för detta år.	

Engångsbiljett	medlem	ej medlem
JYMPA t.o.m. 15 år	30:-	50:-
Mot uppvisande av giltig legitimation.		
JYMPA/SPINNING/GYM	50:-	100:-
UTOMHUSPASS	gratis	100:-
F&S träning utomhus ingår kostnadsfritt i medlemskapet.		
PROVA-PÅ-KORT		150:-
Gäller 3 ggr, valfri träning för ej medlem och en gång/person. Priset dras av vid köp av träningskort (termin, 12 eller 6 mån samt FaR) mot inlämnande av kortet.		

Övrigt	pris
GYMINSTRUKTION	150:-
En instruktion ingår i träningskort för styrketräning/allträning på 6 mån/termin. Två instruktioner ingår i motsvarande kort för 12 mån.	
BARNPASSNING/gång	20:-
Gäller onsdagar kl. 10.30-12.15 för barn upp till 18 månader.	
ERSÄTTNINGSKORT	75:-
Ditt träningskort kan du betala med de vanligaste betalkorten (eller kontant). *Vid köp av "Allträning 12 mån" erbjuder F&S Tyreso även delbetalning. Läs mer om detta på hemsidan eller fråga i receptionen. Köper du ett träningskort till ordinarie pris går det också bra att betala via bankgiro: 5121-1456. På inbetalningskortet anger du ditt namn, födelsedatum (sex siffror), adress och telefon. Ange också vilket kort du betalar för. Om du inte har ett inplastat kort sen tidigare hämtar du ditt betalda kort i receptionen, medtag legitimation och foto. Har du ett inplastat kort sen tidigare laddas detta på inom en vecka från det att vi mottagit din betalning. Kort till rabatterade priser (även ungdom/senior/stud) kan endast köpas i vår reception, dvs ej via bankgiro. Inga rabatter betalas ut i efterhand. Det går ej att kombinera olika rabatter.	

Fullständiga villkor, som gäller vid tecknande av medlemskap och köp av träningskort, finns i foldern "Välkommen som medlem" och på www.friskissvettis.se/tyreso. Där finns även Friskis&Svettis dopingpolicy samt riktlinjer för träning och trivsel.



SCHEMA/ÖPPETTIDER FÖR JUL OCH NYÅR

(15 december 2008 – 6 januari 2009)

hittar du på

www.friskissvettis.se/tyreso och i F&S-lokalen.

ORDINARIE ÖPPETTIDER PÅ FRISKIS&SVETTIS TYRESÖ HÖSTEN 2008

MÅNDAG	09.00 - 21.30	FREDAG	09.00 - 19.30
TISDAG	07.00 - 21.30	LÖRDAG	08.30 - 17.00
ONSDAG	10.00 - 21.30	SÖNDAG	13.00 - 21.00
TORSDAG	06.45 - 21.30		



Friskis&Svettis Tyresö, Bollmora gårdsväg 8 (ingång vid Masten), 135 39 Tyresö

tel: 08-742 34 50, fax: 08-742 34 60

e-post: info@tyreso.friskissvettis.se, hemsida: www.friskissvettis.se/tyreso