



Friskispressen

Haninge



MISSA INTE!
ungdomar
GRATIS
träning på
höst- & jullov

FOTO: ANNA HENRIKSSON

HANINGES SVETTIGASTE VARDAGSRUM

Välkommen till Gymmet

FOKUS PÅ

Start enkelt och skonsamt

Bas älskad klassiker av många



F&S Haninge firar 25 år 2009

Vi är väldigt glada över alla våra medlemmar, gamla som nya, unga som gamla. Vi har fortfarande aktiva medlemmar som varit med sedan starten. Häftigt.

För mig är det viktigt och roligt att känna till lite historik om vår förening. Hoppas du också tycker det.

Så här började det...

1978 startade Johan Holmsäter F&S Stockholm. Till det första passet kom det en enda motionär! Lars O Laurenti ritar F&S loggan över en helg, som idag är mycket välkänd. Du har kanske sett tavlan som hänger i receptionen.

1981 startade sommarjympan i Rålambshovsparken. Kan-ske var du med?

1983 Fanns 28 F&S föreningar utspridda i Sverige och 23 000 medlemmar.

1984 bildades vi, F&S Haninge. Vi startade med 5 jympa-pass och 4 ledare!

I många år drömde vi om och planerade för att skaffa en egen träningslokal.

2007 i februari var vi i hamn och startade vår verksamhet i egen lokal, vi är då 1400 medlemmar. Förutom F&S unika jympa och uteverksamheten, har vi nu också spinning, gym och inte minst en egen mötesplats.

2008 firar hela F&S rörelsen 30 års jubileum med jippon Let's Move.

Nästa år fyller vi alltså **25 år**. Planeringen för detta är i full gång, bl.a. tänker vi fira med att den 25:e varje månad med någon form av jippo eller överraskning.

Fram till dess jympar, spinnar och gymmar vi på. Vid årsskiftet kommer vi att ha växt och blivit ändå fler. Totalt i F&S är vi snart en halv miljon medlemmar i olika föreningar och kanske när vi vår vision i Haninge med 3000 medlemmar. Det tolkar vi som ett tecken på bra verksamhet och god kvalitet.

Väl mött!

Agneta Svensson

Ordförande i Friskis&Svettis Haninge



FOTO: INGE-GERD FINNI

En välförtjänt korg med bröd blev alla bjudna på efter passen vid öppet hus.



HANINGE

IF Friskis&Svettis Haninge

Adress: Kilowattvägen 9, 136 44 HANDEN
Telefon: 08-777 75 33

E-post: info@haninge.friskissvettis.se
friskissvettis.se/haninge

Text & foto: Anna Henriksson Grafisk form: Lena Sköld

gym och ungdomar



FOTO: ANNA HENRIKSSON

...men inte än för den här prinsessan, hon får vänta några år till...

NYHET!

13 åring i gymmet?

Åldersgränsen på gymmet är 16 år. Det som är nytt nu är att ungdomar från 13–16 år tillsammans med målsman får träna i vårt gym. Ungdomen och målsman går tillsammans igenom en gyminstruktion där ungdomens fysiska och sociala mognad bedöms. Ett avtal som innehåller trivselregler, antidopingkontrakt och målsmans ansvar för ungdomens fortsatta träning skrivs.



Matilda får instruktioner av Johan i gymmet.

FOTO: ANNA HENRIKSSON

ORDLISTA
FÖR GYMMARE SOM
VILL VETA MER

Aktin & Myosin – En typ av proteintrådar som bygger upp muskelcellen. Tillsammans svarar de för muskelns förmåga att dra ihop sig.

Antagonister – Muskler som gör den motsatta rörelsen mot den som utförs.

Biceps – En muskel med två ursprung (Tvåhövdad muskel), till exempel armbågsböjaren på överarmens framsida.

Bindväv – En vävnad som bl.a. bildar senor och ligament.

Dynamiskt muskelarbete – Muskeln utvecklar kraft samtidigt som den åstadkommer rörelse, till skillnad från statiskt arbete.

Excentriskt arbete – Muskeln arbetar medan den förlängs, till skillnad från koncentriskt arbete.

Glatta muskler – Muskler kring blodkärl, tarmar och inre organ, som inte kan påverkas viljemässigt.

Hjärtmuskel – Liknar skelettmusklerna i sin byggnad, men är mer hållfast och kan inte påverkas av viljan. Blir starkare av konditionsträning.

Koncentriskt arbete – Muskeln utvecklar kraft när den dras ihop.

Kontraktion – När muskeln drar ihop sig.

Ligament – Ledband, bindvävsband som förbinder olika skelettdelar med varandra.

Långsamma muskelfibrer – Muskelfibrer som inte kan utveckla så stor kraft men som arbetar uthålligt.

Maximal styrka – Den största kraft som muskeln kan prestera vid ett tillfälle.

Muskelfiber – Muskelcell.

Quadriceps – En muskel med fyra ursprung (fyrhövdad), t.ex. främre lårmuskeln. Skelettmuskel – Viljestyrdd muskel, det vi i dagligt tal kallar muskel.

Snabba muskelfibrer – Muskelfibrer som drar ihop sig snabbt och utvecklar stor kraft, tack vare att de lätt frigör energi ur energirika ämnen. Inte så uthålliga.

Statiskt muskelarbete – Muskeln spänns och utvecklar kraft, men utan att dess längd påverkas, d.v.s. ingen rörelse uppstår.

Triceps – Muskel med tre ursprung (trehövdad), t.ex. armbågsstreckaren på överarmens baksida.

Uthållig styrka – Ett mått på muskelns förmåga att arbeta under längre tid.

Ny i gymmet

– så funkar det!

Här blir musklerna starkare och kroppen mer hållbar. Och är du nybörjare kan du vänta dig stora framsteg -snabbt.

Välkommen till gymmet!

Några är i gymmet för att få stora muskler. Andra vill komplettera sin övriga träning eller träna upp sig efter en skada. Oavsett anledning ska man hitta det man behöver på Friskis&Svettis gym.

Ibland är steget in i gymmet förenat med en viss osäkerhet. Man vet inte vilka maskiner man ska välja och än mindre hur man ställer in dem i rätt höjd och vikt. För att alla ska känna sig bekväma i gymmet och få ut så mycket som möjligt av träningen har F&S utbildade gyminstruktörer som kan hjälpa till. Varje gång du köper ett gymkort, (gäller ej 30 dagars kort), ingår en gyminstruktion, berättar **INGA-LILL BJÖRLING**, gyminstruktör i F&S Haninge.

- Vi frågar dig vad du har för mål med styrketräningen. Om du är nybörjare och



Patrik, van gymmare, kör mycket fria vikter.

FOTO: ANNA HENRIKSSON

vill komma igång med gymträningen går vi igenom ett grundprogram, visar hur maskinerna fungerar och skriver upp belastning och hur du ska ställa in respektive maskin. Instruktionen tar ungefär 1 timme.

Som nybörjare i gymmet är en bra tumregel att upprepa varje övning 15 gånger. Därefter vilar du i en minut och sedan kör du på med 15 upprepningar till (15 reps). Det antal reps du gör i följd kallas för ett set. Belastningen under varje set ska vara så hög att man efter de 15 repetitionerna inte ska orka göra en enda till.

Med 2x15 får nybörjaren bra träningsseffekt. Det är viktigt att du ska orka genomföra hela övningen med rätt teknik, och det gör du bara om belastningen inte är alltför tung.

- Det är viktigt att skynda långsamt, fortsätter Inga-Lill. Kroppen måste vänja sig vid att belastas mer än vad den är van vid. Muskler, senor och senfästen klarar inte av att belastas för tungt för snabbt.

- Det som är så bra med att du får effekt så gott som omgående, är att det ger en kick. Hade du inte inspiration och motivation innan så får du det i det här skedet. Under de första åtta veckorna är styrkeökningen som störst. Det börjar kännas att musklerna blivit större och du känner dig redan starkare, säger Inga-Lill.

I Haninge finns just nu 7 gyminstruktörer

och som bibehåller inspirationen att hjälpa andra genom att gå vidareutbildningar i F&S Riks regi.

När började du själv på Friskis?

- 1997. Jag gillar inställningen till träning och den gemytliga stämningen, så jag blev snabbt fast.

Varför utbildade du dig till gyminstruktör?

- Jag vill inspirera till att så många som möjligt ska börja träna. Man mår så bra av att bli stark i både kropp och själ.

Vad jobbar du med?

- Jag är massör.

Vem skulle du helst vilja träna med själv på gymmet?

- Hulk Hogan.

Vilken maskin är din favorit?

- Smithmaskinen är nog favoritens eftersom man kan göra så olika övningar där.

Kan du ge några tips gymmare?

- Var rädd om dig och var noga med grundinställningen och framför allt - ha kul!



- Förutom Friskis gillar jag även att spela golf!

FOTO: ANNA HENRIKSSON

5 Tips till dig som ska börja styrketräna

1. Försök få med dig en kompis – peppa varandra till det lilla extra.
2. Få det till en vana, men var realistisk. Bestäm två dagar i veckan då du verkligen ska gå.
3. Kan du träna på andra tider än på kvällen, gör det. Då är det lugnare.
4. Börja med lätta vikter de första åtta veckorna. Fokusera på att göra rörelserna rätt.
5. Boka en tid med någon av våra gyminstruktörer (var ute i god tid).



FOTO: ANNA HENRIKSSON

Träningsfil! Johan en av våra gyminstruktörer.

START — enkelt och skonsamt

En trygg, lätt och skön jympa för dig som vill komma igång på ett lustfyllt, enkelt och skonsamt sätt. I det här passet hinner du med alla rörelser, även om du är helt ovan. Vi gör inga hopp eller tunga övningar.

All jympa i Friskis&Svettis sker som gruppträning. Start är jympa på vår första nivå, därefter kommer bas, medel och intensiv. Start är kort och gott jympa på vår första, enklaste och minst belastande nivå.

Start passar en stor bred målgrupp i vårt samhälle och det är ofta på startpasset som många får sitt första möte med Friskis&Svettis. Det kan vara allt ifrån otränade, rörelseovana eller personer som varit sjuka eller skadade som vill komma igång med sin träning. Det är dock viktigt att veta att vi inte är sjukgymnaster eller ersätter sjukgymnastik och om du är osäker på om du klarar startjympa passet, kan du komma en gång och prova. En del gillar det här passet så mycket och fortsätter länge på startnivå, för att man gillar tempot i passet eller tiden.

CATTIS WIMMERDAHL heter vår startjympa ledare.

- Mitt hjärta klappar lite extra för just startjympan säger Cattis. Vi har haft start med på schemat ett tag nu. Startpasset fyller en viktig funktion, särskilt ur folkhälsosynpunkt, fortsätter Cattis, som jobbar som undersköterska på Södersjukhuset.

Startpasset byggs upp med så kallade låga trösklar. Det innebär att det ska vara lätt att hänga med. Musiken ska vara varierad och medryckande och lätt att omsätta i rörelser. Det ska vara lätt att förstå vad rörelserna går ut på och de ska upplevas som sköna och naturliga. Att det finns tid för återhämtning både fysiskt och mentalt lite här och var gör att du kan samla dig och ladda om.

Start skiljer sig från uppbyggnaden av bas, medel och intensiv, så tillvida att styrkedelen i start är samlad på ett ställe och likaså konditionen som har en återhämtning i mitten. Detta skapar verkligen ett mjukare pass och övergångar med mer lugn och ro kring de enskilda träningsavsnitten säger Cattis. Det blir mer av ”en sak i taget”.

Passet är 50 minuter, alltså lite kortare än andra pass. Det ger utrymme att skapa en avspänd atmosfär och möjlighet både före och efter passet till lite information.

Ledarskapet är utmanande också tycker Cattis.

- Jag har varit ledare i Friskis&Svettis sedan 1996 och lett allt från medel till intensiv och station.



FOTO: ANNA HENRIKSSON

LEDARE: Cattis Wimmerdahl
NÄR: Måndagar: 16:30
NIVÅ: Start jympa
Tips: Kom, det är det viktigaste!

Cattis är också ansvarig gruppledare i Jympagruppen i föreningen. Det innebär en del möten och planering, inte det jag gillar mest av allt att hålla på med, men jag har varit med länge och har ju en massa erfarenhet.

Vad har du för intressen förutom Friskis?

- Djur och natur.

Vad är det bästa med Friskis?

- Musiken och att Friskis är tillgängligt för alla. Speciellt nu sedan startnivån kommit.

Har du något träningstips till startpass motionärerna?

Att komma är det viktigaste. Dom som bäst behöver träna är dom som har svårast att komma till skott, men när dom kommer gör jag allt för att alla ska känna sig inspirerade till att fortsätta komma. Målsättningen är att börja med flera Startpass i veckan, avslutar Cattis.

Ta chansen!

Platser kvar på startjympans Kom-igång-kurs vecka 45–47. Tre onsdagar klockan 18:30 i lilla hallen.

**Kostnad 150:-
Återsamling med tid för frågor efter varje gång.**

**(Medlemskap krävs ej).
Anmäl dig i receptionen.**



Rörelseglädje!

FOTO: ANNA HENRIKSSON



FOTO: ANNA HENRIKSSON

LEDARE: Eva Libassi

NÄR: måndag 17.00 & torsdag 11.30

NIVÅ: Jympa på basnivå

TIPS: Testa minst tre gånger

Bas passar dig som vill ha en skonsam jympa som bygger upp styrka, kondition och rörlighet från grunden. Träningen är lagom tuff och enkel för att passa de flesta, även relativt nya och ovana motionärer. Men största målgruppen för baspassen är ändå inte bara nya och ovana, utan även erfara jympare som trivs och väljer att träna kvar på basnivå.

EVA LIBASSI är en av våra duktiga ledare som verkligen brinner för basjympan.

- All jympa på Friskis&Svettis genomförs i grupp och enkelheten finns i att hänga med och härma när ledaren visar och musiken ger takt, tempo och stöd i övningarna, säger Eva.

- Musiken ska förstärka men också tydligt stämna överrens med arbetstempot i



FOTO: ANNA HENRIKSSON

BAS — rejält utan hopp

övningen. I bas är tempot lite lägre än i ett medelpass. Det finns tid att hitta i övningarna, hinna utföra och jobba avspänt, säger Eva.

- Basjympapassen blir verkligen enkla och roliga när fokus genom hela jympapasset ligger på att verkligen jobba ordentligt med varje rörelse och använda kroppen som motstånd, det gör att det blir varmt, svettigt och man blir riktigt skonsamt genomtränad, fortsätter Eva. Alla kan hänga med, och kan man inte koordinera armar och ben gör det ingenting.

Eva börjar varje jympapass med att informera om att det är dagsform som styr hur mycket man lägger till eller drar bort från intensiteten på jympapasset. Själv försöker hon peppa och mana på, sen får var och en känna efter och avgöra, alla jobbar ju för sin egen skull. Tänk på att ta ut rörelserna ordentligt så får du en rejäl genomkörare på ett skonsamt sätt som inte frestar på kroppen utan bara bygger upp. Eva har själv problem med sina knän och vet att det är viktigt att lyssna på kroppen.

Varför började du på Friskis?

- För drygt 10 år sedan var det en kompis som släpade med mig och jag fastnade direkt för glädjen, gemenskapen och enkelheten.

Vad jobbar du med?

- Som försäljare på en reklamfirma.

Har du någon dold talang?

- Dold talang vet jag inte, men jag gillar att sjunga sing-star, hoppas granarna har öronproppar...

Hur kom det sig att du blev basledare?

- Tanken växte fram att utbilda sig till ledare, och det är det bästa jag gjort.

Vem skulle du helst vilja ha med på ditt baspass?

- Robbie Williams

Har du något tips till basmotionärerna?

- Prova gärna andra pass på basnivå, det finns ju styrka bas, station bas eller puls bas som också är jympa utan hopp men med lite annat upplägg. Det är också bra att variera och jympa med olika ledare.



FOTO: ANNA HENRIKSSON

**14 BASPASS
I VECKAN**

Bas har länge varit vår grundnivå i F&S. Utifrån den har vi sedan våra anpassade jympor till exempel ryggjympa, som är speciellt genomtänkt för att skona och stärka ryggen. När vi nu har startjympa för nya, ovana och otränade blir bas ännu tydligare för sin nivå.

Styrka kondition och rörlighet – lika mycket av respektive träningskvalitet i ett och samma pass, inramat av en bra inledning med uppvärmning och nedvarvning. Upplägget för jympan är allsidigt och ska både vara en bra upplevelse för stunden men också uppbyggande och bra på sikt. Övningarna är stabila, säkra och enkla att uppfatta och utföra. Belastningen är rejält, skonsam och varierad. Baspasset innehåller två intensitetstoppar, så kallade syretoppar. Däremellan tränas styrka och då sjunker pulsen.

Hoppfritt gäller, men lite jogging eller hoppsta steg kan förekomma. Variationen ger dig möjligheterna att ta i, eftersom belastning av en muskelgrupp åtföljs av "återhämtning" för densamma.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
öppetider / öppetider gymmet — sista inläppet i gymmet är 45 minuter före stängning						
07.00-09.00 15.00-21.00	11.00-21.00	07.00-09.00 15.00-21.00	11.00-21.00	15.00-19.00	08.30-16.00	15.00-20.00
stora hallen						
	11.30 medel Nina V		11.30 bas Eva L		09.00 familje Hanna L/Olga	
17.00 bas # Eva L	17.00 medel Hanna J		17.00 bas Carola	17.00 dans Helena/Åsa	10.00 bas # Therese	17.00 puls b Monica T
18.00 styrka m Annika H	18.00 styrka b # Monica S	18.00 bas # Brit	18.00 rygg Charlotta		15.00 medel Jessica/Fia	18.00 medel Anette
19.00 bas Johanna	19.00 intensiv Mia	19.00 medel Fia	19.00 medel # Eveliina			19.00 intensiv Robert
20.00 medel Jessica	20.00 puls m Kerstin/Cattis	20.00 bas Eva V	20.00 skid Marie/Åsa			
lilla hallen						
16.30 start Cattis				16.30 styrka b Monica S	10.00 knatte Hanna L/Olga	16.30 core Sonia
17.30 enkel Any/Karin	17.30 enkel Brit/Else-Mari	17.30 skivstång Annika W			11.30 ki yoga Lena	17.30 aerobics Sofie
18.30 ki yoga Monika L	18.30 rygg Therese		18.30 step Kerstin			18.30 skivstång Marie B
19.30 station m ¹⁰ Marie/Åsa	19.30 station b ⁷⁵ Carola/Monica T	19.30 aerobic ⁷⁵ Annika K	19.30 core Sonia/Annika K		15:00 junior Carina	
spinning						
17.30 medel Andreas	17.30 bas Lotta	17.30 bas Andreas	17.30 core/spin m ⁷⁵ Malin I	16.30 medel Madde	09.30 medel Fredrik M	16.30 medel Malin I/Fredrik D
18.45 intro/b ¹ Nina	18.45 bas Cissi	18.45 medel Fredrik M	19.00 bas Cissi		10.45 bas Nina V	17.45 bas Lotta
20.00 medel ⁷⁵ Madde	20.00 medel Malin F	20.00 berg ⁷⁵ Malin F			15.00 bas/medel ⁶ rullande	19.00 medel Malin I/Fredrik D
skola						
	19.15 bas # Tungelsta - Maria					
ute						
		18.30 cross m ² Cattis/Ulla				
19:00 jogging m ⁵ Lars (sms)						

Barntillätetpass - Barn 7-12 år i vuxet sällskap

1 Intropass vecka 35-37, därefter bas

2 v. 35-44

5 Anmäl dig på smsjogg@haninge.friskissvettis.se och du får sms när det är jogging. Svara på smset om du kommer.

6 start v. 39

Bokningsregler för alla spinning, skivstång- och steppass: Dessa pass bokas tidigast 2 dagar innan och avbokas senast 2 timmar innan passet börjar. Bokade men ej utskivterade platser släpps till resever i turordning 10 min innan passet börjar. Om du inte avbokar får du en prick. Tre prickar innebär avstängning från bokningen. Läses upp för 50 kr.

➡ = Nyheter för hösten

Vi reserverar oss för eventuella ändringar.

Fyra av våra gyminstruktörer

När du köper ett gym- eller allträningskort som innefattar gym, termins- eller årskort igår en gyminstruktion varje gång.

Om du vill kan du boka en fortsättningsinstruktion nästa gång du köper kort. Vill du ha fler gyminstruktioner går det bra att boka gyminstruktör för 150:-/timme.

Vi ses!

INGA-LILL, HÅKAN, YLVA OCH GUN



Jympa

start är en enkel och lite lugnare jympa för den som vill komma igång med allsidig träning av kondition, styrka och rörlighet.

bas är kul, enkel och effektiv jympa som bygger upp din styrka och kondition från grunden.

puls b Bas med betoning på konditionsträning.

styrka b Bas med längre styrkesekvenser.

medel Passar dig som är van att träna och röra på dig. Jympan har ett ganska högt tempo och en del hopp.

puls m Medel med betoning på konditionsträning.

styrka m Medel med längre styrkesekvenser.

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

enkel för funktionshindrade. Rörelserna är mycket enkla och tränar våra grundfunktioner.

skid ett tufft pass med extra träning för benen.

intensiv effektiv jympa om du har bra kondition, starka muskler och klarar hög belastning under lång tid.

nyhet

dans Låt dig inspireras fullt ut av musik, steg och dansstilar. Det kan vara disco, jazz, latino, funk, swing...

rygg är skonsam och anpassat för dig med ryggbesvär.

nyhet

knatte är för knattar utan vuxna. Tonvikten ligger på lek. För barn från cirka 4-7 år.

junior har ösiga, fartfyllda pass där kroppsuppfattning och grundfärdigheter som styrka, kondition, balans, hållning, böj, sträck och vrid tränas i kul övningar. Ålder 7-12 år.

nyhet

aerobic är Medel med extra mycket koordination och steg-kombinationer.

station är jympa med extra mycket styrka. Efter styrketräning följer ett rejält och svettigt konditionsavsnitt.

skivstång är effektiv och kul med skivstång med drivande musik och tydliga instruktioner.

core är ett instruktivt pass där du tränar effektivt och säkert. Men du får också utmana dig själv i styrka, stabilitet, balans och rörlighet.

step passets huvuddel är ett längre konditionsavsnitt med fartiga och kul stegkombinationer på bräda. Även träning av styrka och rörlighet.

Priser



nyhet

ki yoga är en upplevelse där prestationskraven utelämnas och närvaro och stillhet infinner sig. Med övningar som i ett lugnt tempo leder fram till förbättrad koncentration, ökad medvetenhet och inre ro.

Ute jogging Jogga eller gå i grupp med ledare under trygga och trivsamma former ger bra konditionsträning.

CROSS Allsidig träning där jogging varvas med styrke- och rörlighetsövningar i naturen.

stav Kortare kurser under våren. Mer information i receptionen.

Spinning (Åldersgräns 16 år)
bas För dig som vill träna på en skonsam och lågintensiv nivå, men ändå vill ha ett rejält träningspass.

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

core/spin 75 minuter kombinationspass med effektiv konditions- och styrketräning. Passet kräver tidigare vana av spincykling.

nyhet

berg Tungt och skönt pass med härliga sugande "uppförsbackar" där du tränar uthållighet. (75 min, varav 60 min cykling.)

Gym (Åldersgräns 16 år)
I gymmet kan du träna individuellt och bygga upp din styrka med hjälp av maskiner och fria vikter.

En gyminstruktion ingår varje gång du köper ett gym- eller allträningskort som innefattar gym, termins- eller årskort. Du kan boka en fortsättningsinstruktion nästa gång du köper kort. Vill du ha fler gyminstruktioner går det bra att boka gyminstruktor för 150:-/timme.

Ungdomar 13-16 år kan köpa gymkort och träna i målsmansällskap. Gemensam gyminstruktion skall genomföras först samt avtal skrivs om att föräldern tränar tillsammans med ungdomen och tar ansvar för att träningen går rätt till.



kod	korttyp		30 dagar	1 termin	12 mån
	Medlemsavgift (2009 100 kronor)	120 kr			
	Engång, ej medlem	100 kr			
	Engång, medlem med minst 1 aktivitetskort*	50 kr			
01	Familje/Knatte/Junior			200 kr	
02	Enkeljympa			300 kr	
03	Jympa	360 kr	900 kr	1500 kr	
04	Jympa ung/sen/stud.	270 kr	675 kr	1125 kr	
05	Jympa endast skolor			600 kr	
06	Jympa endast skolor ung/sen/stud.			450 kr	
07	Gym	400 kr	1250 kr	2100 kr	
08	Gym ung/sen/stud.	300 kr	940 kr	1575 kr	
09	Spincykling	360 kr	900 kr	1500 kr	
10	Spincykling ung/sen/stud.	270 kr	675 kr	1125 kr	
11	Kombi Jympa/Gym			1700 kr	2900 kr
12	Kombi Jympa/Gym ung/sen/stud.			1275 kr	2175 kr
13	Kombi Jympa/Spincykling			1400 kr	2500 kr
14	Kombi Jympa/Spincykling ung/sen/stud.			1050 kr	1875 kr
15	Kombi Gym/Spincykling			1700 kr	2900 kr
16	Kombi Gym/Spincykling ung/sen/stud.			1275 kr	2175 kr
17	Allträning	480 kr	2100 kr	3500 kr	
18	Allträning ung/sen/stud.	360 kr	1575 kr	2625 kr	
19	Fyss	500 kr			
20	Ute				200 kr

OBS! KORTTYPER OCH PRISER KAN KOMMA ATT ÄNDRAS VID/INFÖR VARJE ÅRSKIFTE. ERBJUDANDEN KAN FÖREKOMMA UNDER ÅRET

- * Utekort gäller ej för rabatterad engångsbiljett medlem.
- Medlemskap är obligatoriskt vid köp av träningskort och gäller mellan 1/1 – 31/12.
- Ungdom födda 1988 eller senare.
- Senior födda 1943 eller tidigare.
- Terminskort gäller halvårsvis, 1 januari-30 juni och 1 juli-31 december.
- Fysskort, max 2 köp per person mot recept. Gäller 3 månader från betaldatum på passen: start, bas, rygg, ki yoga, stavgång och gymmet.
- Enkeljympakortet gäller för F&S Haninge och F&S Tyresö. Medlemskap och enkeljympakort köps i den kommun man är skriven i.
- Inga återköp av kort görs.
- Studentrabatt för dig som har fyllt 20 år och studerar minst 75 procent vid universitet, högskola eller annan studiemedelsberättigad utbildning mot uppvisande av giltig studentlegitimation med SAS/SJ logotyp.
- Kort köps i receptionen, gärna med betalkort eller via betalning till pg 4792848-6. Vid betalning via pg ange fullständigt namn, födelsedata, kortkod och eventuellt kortnummer. Kortet hämtas i receptionen.
- Friskis&Svettis Delbetalning av årskort mer info på hem sidan/fråga i receptionen.
- Vi tar emot Friskivårdschecken.
- Alla nya, icke medlemmar, prova en aktivitet en gång kostnadsfritt per person.
- Alla kort är personliga.

HÅLL UTKIK!

Spinningen är populär och även ungdomar ska nu få möjlighet att prova.

Ung spinning, ett särskilt pass för ungdomar kommer som inslag under loven.

**HUNDRANITTOSEX
VARUMÄRKEN.
EN BUTIK.**



NYNÄSVÄGEN • 9 MINUTER SÖDER OM GLOBEN • 08-771 19 00
MÅN-FRE 10.00-19.00 • LÖR 10.00-17.00 • SÖN 11.00-17.00

www.lannasport.se