



Friskispressen

Borås



Foto: Helena Sundbaum

Utegruppen/Jogging: Eddy Noresson, Lotta Runeson, Anneli Ejdeholm & Per Heiman (saknas på bilden - Bengt Himmelmann)

F&S – inte bara inne!

Häng med till Kransmossen och träffa utegänget!

Cirkel Ung onsdag kl 16.00!

Ett tufft pass för dig mellan 13-16 år!

PASSA PÅ!
Vi har
årets
julklapp

Fokus på

Större träningsyta när hösten är här!!!

Vilken underbar sensommar vi fick, men nu har hösten knackat på dörren och det märks på verksamheten.

Vi blir fler och fler på passen och växer gör vi hela tiden så beslutet att göra en utbyggnad känns helt rätt. Det som är riktigt kul är att våra medlemmar blir flitigare och tränar oftare, flera gånger i veckan. Kanske det är ett resultat av att vi ändrade våra kort och att man har fått fler möjligheter, vad vet jag?

Jämfört med förra året samma tid har vi ökat 5,4 procent i medlemsantal men hela 13 procent i inpasseringar. Härligt, det är precis det vi vill att man skall utnyttja kortet på bästa möjliga sätt.

Vi upplever också att det har blivit lättare att komma intill och boka sig med våra nya bokningsregler. Hoppas att du känner det samma!

Utbyggnaden går enligt planerna och vi kommer att få det riktigt bra. Men självklart kommer det att bli några stökiga ombyggnadsveckor, när vi skall flytta om omklädningsrum, gym och spinning. Vi hoppas och tror att det kommer att gå så smidigt som möjligt och ber er att ha överseende med oredan. Vi får se fram emot när allt är på plats med ett fantastiskt stort gym, ny och fräsch spinningssal och härliga ytor att byta om i.

Jag hoppas att du får en skön och härlig träningshöst! ■

Karin Danehammar
Verksamhetschef
i Friskis&Svettis Borås
karin.friskissvettis@telia.com



Cirkel Ung

Sedan januari 2009 har Friskis&Svettis i Borås haft Cirkel Ung på programmet. Passet har snabbt blivit med favorit bland ungdomar mellan 13-16 år.

STYRKA OCH KONDITION. På Cirkel Ung blandas styrkeövningar med kondition, smidighet och balans. Killarnas aktiviteter övervakas av Patrik Åslund som är instruktör på passet.

Cirkel Ung är ett pass som riktar sig till ungdomar mellan 13-16 år som vill träna styrka.

Syftet med all Cirkelträning är att träna uthållig styrka men även viss kondition.

På ett Cirkelpass är det drivande musik och tempot ska vara peppande och "sportigt". Till sin hjälp har man gymmaskiner (som är anpassade för att lätt ändra motstånd), du har en instruktör som leder passet och du jobbar med det motstånd du själv önskar.

Ofta är man två och två om en övning och varje övning pågår i ca 45 sek. Därefter byter man maskin och övning på en given signal från instruktören.

Instruktören som är med på passet är inte själv delaktig utan har fullt fokus på dig som motionär.

På Cirkel Ung är Patrik Åslund instruktör. Han är gymansvarig på Friskis&Svettis Borås och har specialutbildning för unga och styrketräning.

– Tidigare har man varit tveksam till styrketräning för barn, men nya studier visar att om du bara har tillräcklig kunskap och tränar på rätt sätt

är detta ett bra komplement till en stillasittande vardag som många tonåringar i den här ålder har, med tanke på TV-tittande och datorspel, säger Patrik.

– På ett Cirkel Ung pass så går vi igenom alla maskiner, vi använder oss av speciella maskiner som är anpassade för cirkelträning. Det finns inga inställningar och motståndet sköts med hjälp av knappar.

Med på dagens pass är fyra killar som gillar att ta i och bli trötta av träningen. Albin Lundell och Jesper Rydström är kompisar och de säger att de kommer hit för att det är kul och för att bli starkare.

– Det är fjärde gången vi är här nu och det blir roligare och roligare för varje gång, eftersom man känner att man blir starkare och man lär sig maskinerna, berättar killarna.

Hampus Boselöw och Niklas Lindahl är från Äspared och de började träna Cirkel träning i början av året.

– Det är jättekul och Patrik är en bra tränare. Han pushar oss så vi tar i mer, och det är bra, säger Hampus.

– Det är bra träning för hela kroppen menar Niklas och berättar att han känner sig både starkare och får bättre balans av träningen.

Idoler som killarna har är Michael Phelps (simning), Kaj Zackrisson (extremskidåkare) och Usain Bolt (sprint), alla vältränade elitidrottare som har kommit långt i sin gren.

– Vi kommer att fortsätta träna Cirkelträning så länge vi får för det är så himla kul, säger killarna med en mun.

– Vi är ett bra gäng som tränar tillsammans, men det hade varit kul om det kom fler – både killar och tjejer i vår ålder, tycker Niklas.

– Förra terminen var det flest tjejer, denna terminen är killarna fler, berättar Patrik, men det finns plats för fler, säger han.

– Just nu är vi i snitt cirka 8-10 tjejer och killar på passet, men vi är plats för 36 personer på ett pass, så det är bara att dyka upp, säger Patrik innan han sätter på musiken och drar igång veckans pass. ■



Namn: Albin Lundell
Har tränat Cirkel Ung: 4 veckor



Namn: Jesper Rydström
Har tränat Cirkel Ung: 4 veckor



Namn: Hampus Boselöw
Har tränat Cirkel Ung: 2:a terminen



Namn: Niklas Lindahl
Har tränat Cirkel Ung: 2:a terminen

VAD: Cirkel Ung
NÄR: Onsdagar kl. 16.00
VEK: För ungdomar mellan 13 och 16
VAD KOSTAR DET? 300 kr per termin samt medlemskort för 100kr/år.



Foto: Thomas Alvreten

Anmäl dig till höstens rekryteringsträff

F&S Borås behöver fler ledare och funktionärer!

Tisdagen 3 november kl. 17.30 hålls ett rekryteringsmöte för dig som vill bli ledare inom F&S Borås. Du kommer att få information om föreningen och utbildning. Direkt efter informationen kommer du få göra en testjympa. Anmäl dig till Karin eller Sari för att få veta mer.

Tisdagen 10 november kl. 17.30 kommer du som är intresserad av att vara värd hos F&S Borås kunna gå på ett rekryteringsmöte. Du får veta allt du behöver om föreningen och vilka möjligheter du har som värd. Anmäl dig till Karin eller Sari enligt nedan.

Vill du bli en av oss, så kontakta receptionen, ring 033-100875 eller maila sari.friskissvettis@telia.com eller karin.friskissvettis@telia.com

Medlemsfest på gång

Notera fredagen 27 november 2009!

Då blir det mingelfest för alla medlemmar hos Friskis&Svettis Borås! Biljetter kommer att säljas i receptionen from början av oktober och kostar 150 kronor. Max

antal biljetter är 400 stycken, så först till kvarn gäller.

F&S bjuder på mingelmat, måltidsdryck och underhållning. Baren kommer att vara öppen för köp av dryck till självkostnadspris.

Välkommen!

Ombyggnationen

VID TRYCK av denna tidning, säg damernas nya omklädningsrum ut som på bilden här intill. Preliminärt datum för färdigställande är november 2009.





GEMENSKAP
Vid samlingen på Kransmossen är det ett glatt gäng som möter upp. Många kommer varje vecka.

I ur och skur – året runt

Utegruppen som håller till på Kransmossens Friluftsanläggning träffas varje tisdag kl. 18.00 i princip året runt!

Klara, färdiga, gå, jogga!

Klockan är 17.50 en tisdagkväll i Borås. Motionärer börjar dyka upp och samlas utanför Kransmossens IP:s anläggning. Alla är klädda i fritidskläder, några försedda med stavar. Det är dags för veckans jogging med Friskis&Svettis.

Klockan 18.00 samlar Per Heiman, som är joggingansvarig, gruppen och berättar om dagens rundor. Det är Start, Bas och Medel samt ett gäng Stavgång/Powerwalk som ska ge sig ut på olika slingor. Förutom Per så finns Anneli Ejdeholm, Lotta Rneson och Eddy Noresson där för att leda olika grupper.

Hela gruppen är överens om att Ute-verksamheten är ett oerhört bra komplement till inomhusträningen.

– Du får frisk luft, kondition och benstyrka på en gång och dessutom i gott sällskap, menar Eddy.

– Vi ser till att alla hänger med och vi lämnar aldrig någon efter, säger Lotta och menar att fler borde testa att jogga i grupp.

– Om man är osäker på sin förmåga så starta i Kom-igång-gruppen för att sedan byta grupp, säger Anneli som samtidigt säger att vissa aldrig byter grupp för att de trivs så bra med kompisarna i sin grupp.

– Vi blir verkligen ett gott gäng med bra sammanhållning och man lär känna varandra mer än på ett vanligt jympapass eftersom det är samma gäng varje vecka, säger Per.

–Vi peppar hela tiden varandra vilket gör att vi orkar mer och får en mer varierad träning, förklarar Eddy.

– Det blir dessutom en mer skonsam träning eftersom vi alltid har uppvärmning och nedvarvning förklarar Lotta, det är annars många som slarvar med det.

Efter träningen finns det möjlighet till dusch och bastu på Kransmossens anläggning. Detta kostar normalt 30:-/gång, men är man medlem i F&S är det gratis. Ett medlemsskap hos F&S kostar 100 kronor per kalenderår.

– Inför vissa lopp, såsom bland annat Göteborgsvarvet annorlunda vi ibland specialträning där vi springer längre stäcker, berättar Per Heiman. – Och inför terminsavslut brukar vi hitta på något gemensamt, såsom grillning eller dyl, fortsätter Per.

– Då tar var och en med sig korb eller kött så fixar vi grill och tillbehör, det brukar bli väldigt trevligt säger Per.

Sedan tar ledarna med sig var sin grupp och försvinner iväg på olika slingor i skogen runt Kransmossen. Medelgruppen sticker till Gånghester. Det ser ut som de slipper regn! ■



Foto: Helena Sundbaum

NY I GÅNGET. Det är andra gången som NILS-ÅKE SJÖBERG är med på Kransmossen. Han tränar på gymmet i vanliga fall, men ser joggrupper som ett bra komplement och en trevlig social verksamhet.



VAN MOTIONÄR LENNART JOHANSSON och en kompis insåg för några år sedan att de behövde komma i form. De gick med i kom-igång-gruppen. Första gången var en chock att jogga 2,5km. Nu springer jag lätt en mil. -Jag fortsätter för att jag mår bra och det är ett roligt gäng som man träffar varje vecka, berättar Lennart.

När: Tisdagar kl. 18.00 (mer eller mindre året runt)
Var: Kransmossen
För vem: För dig som vill jogga/springa i grupp
Ledare: Per Heiman, Lotta Runeson, Bengt Himmelmann, Anneli Ejdeholm, Eddy Noresson
Kostnad: Endast medlemsskap på 100kr/år krävs



FÖRVÄNTANSFULLA
4 olika grupper ger sig iväg ut på olika slingor och i olika tempon.



LOTTA RUNESON som är joggingledare på F&S Borås ger sig av ut i spåret med sina motionärer.

Vandra med F&S!



Foto: Helena Sundbaum

Uteverksamheten på F&S består även av Ute/Fritid som arrangerar vandringar. Ansvarig för vandringarna är Jan Sundbaum. Senaste vandringen gjordes runt Storsjön i Viskafors.

– Vi träffades vid Friskishuset och tog oss gemensamt ut till Viskafors. Väl där var vandringen ca 9 km och alla har medhavd fika, berättar Jan

Den längsta vandringsresan som anordnats i år är den i somras. Då var en grupp från Borås i Lappland och vandrade uppför Kebnekaise. ■

Nästa vandring kommer att ske den 8 november. För vidare information se vår hemsida.



Jan Sundbaum
Ansvarig för vandringar hos F&S Borås

En ledarprofil



"Jag är mer vältränad nu än någonsin"

MIRAKEL. För 5 år sedan drabbades Roger Sandström av en hjärnblödning. När han låg på Sahlgrenska i Göteborg lovade han sig själv att komma tillbaka till jympagolvet igen som intensivledare.

Det tog 4 månader, sedan var jag tillbaka på jympagolvet igen, först med Ki och efter ytterligare en termin även som intensivledare, berättar Roger Sandström. Roger blev Friskisledare 2003 och ledde Medelpass, tillhörjan i Sturehallen.

– När vi startade upp i egna lokaler 2004 gick jag över till att leda Intensivpass för att under hösten även gå en utbildning i att leda Ki-jympa, minns Roger.

Under ett Intensivpass på hösten 2004 föll Roger ihop på jympagolvet. Det blev ilfart till akuten för vidaretransport till Sahlgrenska sjukhuset i Göteborg. Där blev han kvar i 14 dagar innan han kunde komma hem.

– Min snabba rehabilitering tackar jag min goda fysik, det är trots allt bara en tredjedel som blir friskförklarade, ytterligare en tredjedel klarar sig inte och den sista tredjedelen får bestående men, berättar Roger.

Har händelsen påverkat dig som person eller ledare?

– Jag är lugnare, lever mer i nuet och tar mig

tid till mig själv och andra på ett helt annat sätt än tidigare, menar Roger.

Varför blev det Friskis&Svettis?

– Först och främst var det tillgängligheten och jag behövde träna, säger Roger, och så är det fortfarande, att det dessutom är lustfyllt och en fantastisk förening gör det inte sämre, fortsätter han.

– Jag är en typisk föreningsmänniska som gillar att göra något som är kontrast till mitt arbete som är stillasittande, gemenskapen i föreningen är oerhört bra och jag trivs med föreningen, människorna och i min roll som ledare, berättar Roger.

– Innerst inne är jag lite av en exhibitionist som älskar att stå i mitten, men att även sprida glädje och få bjuda på sig själv är värt så mycket. Tänk så härligt livet är ändå, avslutar Roger innan han försvinner iväg till kvällens Intensivpass. ■



HÄR TRÄFFAR DU ROGER:
MÅNDAGAR: 20.00 INTENSIVJYMPA
TISDAGAR: 16.30 KY-JYMPA
TORSDAGAR: JÄMNA V. 19.00 KI-JYMPA
FREDAGAR: OJÄMNA V. 17.00 INTENSIVJYMPA

Årets julklapp

Ge bort ett presentkort i julklapp i år. Har du en dotter, man eller pojkvän som tränar - då är ett presentkort perfekt i julklapp! Eller varför inte överraska farmor - vi har jympa, spinning och cirkelträning för Seniorer! Välkommen in!

Var ute i god tid - köp presentkort i julklapp

Utbud

Allt det här kan du träna i år.Vad väljer du?



Gruppträning-jympa

- *alla pass från 13 år och uppåt*

Start. Ett jympapass som är ”lättare än bas”. Perfekt för dig som är nybörjare.

Bas. Rejält utan hopp. 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.

Puls/bas. Ett baspass med tonvikt på konditionsträning. Vi arbetar med längre konditionsavsnitt än under vanlig basjympa.

Medel. Högre tempo och en del hopp. Passar dig som är van att röra på dig och vill ha lite mer krävande styrke- och konditionsövningar. Effektivt och varierat.

Styrka/medel. Ett medelpass med inriktning på styrka.

Puls/medel. Ett medelpass med tonvikt på konditionsträning. Vi arbetar med ett längre konditionsavsnitt än under vanlig medeljympa.

Intensiv. Svettig och tuff genomkörare – mycket effektiv om du har bra kondition och starka muskler. Välj Intensiv om du klarar hög belastning under lång tid.

Ki-jympa. En spännande och annorlunda jympa på medel-nivå inspirerad av österländska träningsformer som qigong och kampsportstekniker.

Core. Styrka och stabilitet för bälen. För dig som är träningsvan. Funktionell träning med rygg, mage och bålsta-bilitet i fokus. Ett instruktivt pass där du tränar effektivt och säkert, men också utmanar dig själv i styrka, stabilitet, balans och rörlighet. Funktionellt helt enkelt!

Dans. Fritt, kul, dansigt och mycket uttryck. Låt dig inspireras fullt ut av musik, steg och dansstilar. Inga avancerade koreografier, bara härma, hänga på och släpa loss. Steg och rörelser är enkla, men med mycket känsla, attityd och karaktär. Det är lekfullt, fritt och inga krav på exakthet. Gillar du att showa så gillar du garanterat danspasset!

Afro Dans. Kraftfullt och energigivande, den perfekta blandningen mellan träning och dans! Fötter som stampar, armar som sveper och rumpor som svänger till trumrytm. Syftet är ett danspass utan komplicerad koreografi som upplevs kraftfull och frigörande med stora rörelser och låg tyngdpunkt. Afro Dans tränar konditionen och ger energiförbrukning. Ryggen och bälens muskulatur stärks och ryggraden blir smidig. Höfterna och axlarnas smidighet förbättras och ben och säte stärks. Då man dansar barfota får även fötterna bra träning.

Aerobics 1. Häftiga stegkombinationer. ”Ös och flyt med stegkombinationer”.

Aerobics 2. Fortsättning på Aerobics 1.

Ki-box. Ett lite tuffare medelpass med mycket kraft och fokus. Vi jobbar i par och använder handskar och mittsar (handkuddar) i olika tekniker/kombinationer. Inga förkunskaper krävs. 90 min.

Ki-box 2. Nivå 2 är för motionärer med vana från Ki-box. Fler tekniker och mer sammansatta sekvenser.

Station. Ett 75 min pass med ett mittenparti med styrkestatio-ner. Längre och tuffare. Passar dig som vill öka uthålligheten.

Step. ”Stegkombinationer på bräda”.

Skivstång. Ett pass med inriktning på styrka. Med hjälp av skivstång tränar du i grupp, du väljer själv belastning. Tag med extra handduk.

Skivstång/puls. Här kombineras ett traditionellt skivstångs-pass med en konditionsträningsdel i intervallform där vi tränar snabbhet, spänst och explosivitet och tar brädor till hjälp för att stegra pulsen. Enkelt utan krångliga rörelser och kombinationer. Sportigt och fartfylt! 90 min långt.

X-pass. Se info på hemsidan/ledare.



FOTO: GÖSTA ELMQUIST

Bräda. Effektivt och roligt med hjälp av en step-up bräda. Rejäl kondition och smarta och effektiva övningar för styrka och rörlighet.

Mamma. Jympa för dig som vill komma igång efter gravi-diteten.

Familje. Jympa tillsammans med barnen. Lämplig ålder ca 3-6 år.

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

Ryggjympa. Skonsam träning för dig som behöver ta extra hänsyn till ryggen. Du bygger upp styrka, stabilitet och rörlighet med säkra övningar. Utan hopp. Jympan är framtagen av sjukgymnaster och leds av specialutbildade ledare.

Öppna dörrar. Öppna dörrar är ett fartfyllt och inspirerande jympapass, speciellt anpassat för dig med funktionshinder. Jympan bygger på lust och rörelseglädje. Här är man med för att njuta av träning till medryckande musik och för att uppleva ryt, energi och gemenskap. En jympa som *öppnar dörrar*, inte minst mentala.

Cirkel Fys är ett fartfyllt och svettigt träningspass för hela kroppen. Vi lägger stor vikt vid att bana in rörelserna rätt. Därefter tar vi i och belastar. Under peppande ledning tränar du i olika stationer, med eller utan redskap. Passet ligger på medelnivå och är uppbyggt av 9-10 stationer som körs i tre varv. **Nyhet!**

Gruppträning-spincykling

Konditionsträning på cykel för dig över 150 cm.

Spin bas. Spincykling i ett lugnt tempo där belastningen ligger på en skön och konditionsfrämjande nivå. Ett pass som passar de flesta.

Spin medel. Ett spincyklingpass för dig som är ganska vältränad och kan grunderna för spincykling.

Medel 75. Ett längre medelpass (75 min) som ger den ruti-nerade spinnaren något att bita i.

Intensiv. Ett pass som riktar sig till vana spinningmotionärer. Passet innehåller längre intervaller både avseende tempo, motstånd och tid jämfört med exempelvis bas- och medelspin-ning.

Cirkel/Spin. Vi börjar med ett cirkelpass med fokus på styrka för hela kroppen. Därefter förflyttar vi oss till spinningssalen och avslutar med ett rejält konditionspass. Passet är totalt 90 minuter långt. För dig som är träningsvan.

Senior. Spinning för dig som är lite äldre. Vi konditionstränar i ett behagligt tempo till skön musik. Passen är dagtid.

Core/Spin. Passet startar med funktionell bålstyrka fokuserat på mage, rygg och balans. Därefter förflyttar vi oss till spinningssalen och avslutar med svettig konditionsträning. Passet är totalt 90 minuter långt. För dig som är träningsvan.

Skivstång/Spin. Vi börjar med skivstångsdelen och förflyttar oss sedan till spinningssalen där vi avslutar med svettig spinning. Passet är totalt 90 minuter långt. Här får du rejäl träning både vad det gäller kondition och styrka! För dig som är träningsvan.

Cirkelgym (för dig med gym- eller allkort)

Vi tränar i grupp med gymmaskiner tillsammans med instruktör. Instruktören ser till att du får kul och effektiv träning genom bra teknik och peppar så att du tar ut det där ”lilla extra”.

Cirkel/Spin. Vi börjar med ett cirkelpass med fokus på styrka för hela kroppen. Därefter förflyttar vi oss till spinningssalen och avslutar med ett rejält konditionspass. Passet är totalt 90 minuter långt. För dig som är träningsvan.

Cirkel Ung. Cirkel ung är till för dig mellan 13–16 år. Vikter och musiken är anpassad för målgruppen, en instruktör är med och instruerar och peppar så att träningen blir skonsam och rolig.

Cirkel Senior. Cirkel för dig som är lite äldre. Ett träningspass i grupp ihop med en instruktör som ser till att du får kul och effektiv träning genom bra teknik. Musiken är lite anpassad för målgruppen. Passen är dagtid. (I mån av plats till för alla.)

Gym

Till vår fräscha gymlokal kan du komma när det passar dig. Gymmet stängs 15 minuter innan ordinarie tid.

Vi har en kollektion av styrke- och konditionsmaskiner som står till ditt förfogande.

När du börjar hos oss har du möjlighet att få ett personligt träningsprogram av någon av våra gyminstruktörer*. Du får också en obligatorisk genomgång av en gyminstruk-tör om vilka regler och normer som gäller på vårt gym.

* Uteblir du från din inbokade gyminstruktion får du betala 100 kr för att ditt kort skall gälla igen.

Seniorgym

Gillar du att styrketräna så är detta något för dig. Onsdagar kl. 10.00–11.00 är det seniorernas timme i gymmet, det inne-bär att musiken är lite lugnare och anpassad för målgruppen.

En instruktör lägger upp ett träningsprogram att träna efter.

Ung i gymmet 13-16 år

Nyhet för hösten! Ung i gymmet innebär att du som fyller minst 13 år under året (född -96 eller tidigare) kan styr-ke-träna tillsammans med förälder/målsman (eller annan enligt Friskis godkänd vuxen) enligt ett anpassat program. Du och din förälder måste först godkänna ett kontrakt och genomgå en instruktion som ingår i gymkortet. Båda skall ha giltigt aktivitetskort. **Nyhet from 24 augusti!**

Ute

Friskis&Svettis erbjuder dig möjligheten att motionera utomhus i ett trevligt gäng. Vi tränar ungefär en timme, inklusive uppvärmning och stretch.

För att delta i våra uteaktiviteter skall du vara medlem i Friskis&Svettis. Du har då tillgång till dusch och bastu på Kransmossen (ordinarie pris 30kr/gång). Ingen föranmälan.

Fler aktiviteter som vandringar anordnas, se hemsidan.

Tisdagar kl. 18.00 Kransmossen

Start / Kom-igång 11/8–15/12

Medel 11/8–15/12

Stavgång/Powerwalk 11/8–27/10 Vi går i högt tempo.

Bas 11/8–27/10

	Terminskort	6 mån	12 mån	Autogiro
Aktivitetskort				
Gruppträning ¹	1100 kr		1800 kr	180 kr
Gym ²	1350 kr	1750 kr	2200 kr	210 kr
	1000 kr ³		1600 kr ³	160 kr ³
Allkort ^{1 2}	1750 kr		2900 kr	270 kr
Aktivitetskort Studerande (från 13 år och uppåt så länge du är studerande)				
Gruppträning ¹	850 kr		1300 kr	140 kr
Gym ²	1100 kr	1500 kr	1800 kr	180 kg
	800 kr ³		1300 kr ³	140 kr ³
Cirkel Ung (13-16år)	300 kr			
Allkort ^{1 2}	1250 kr		2100 kr	200 kr
Aktivitetskort Senior (heltidspensionär)				
Gruppträning ¹	950 kr		1700 kr	170 kr
Gym ²	1150 kg	1650 kr	1900 kr	190 kg
	850 kr ³		1400 kr ³	150 kr ³
Allkort ^{1 2}	1250 kr		2100 kr	200 kr
Seniorkort ⁵	550 kr		950 kr	
Spezialkort				
Sandaredskortet ⁴	400 kr			
Öppna Dörrar	400 kr			
Familjejympa ett kort/barn - medlemsavgiften ingår	100 kr			
Startjympa (26/8-14/10) medlemsavgiften ingår	100 kr			
Ryggjympa	400 kr			
Prova-på-kort 3ggr ⁶	200 kr			
Allkort 10 klipp - gäller 1 år ^{1 2}	550 kr			
Allkort 20 klipp - gäller 1 år ^{1 2}	950 kr			
Sommarkort allkort - gäller juni-augusti	500 kr			

Kortförsäljning
Kortförsäljning sker under våra normala öppettider. Vi tar emot kontant betalning samt betalkort i receptionen. Du kan även betala via postgiro. Alla 12 månaderskort kan delbetalas månadsvis via autogiro. En autogiroavgift på 25 kr/månad tillkommer.

Medlemsavgift på 100 kr betalas per kalenderår och för samtliga år (max 2år) som ditt kort gäller.

Jympa Stora salen

	Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.00–11.00			Senior		Senior		Familj	
11.00–12.00				Bas			Medel	
12.00–13.00								Medel**
13.00–14.00								Bas*
14.00–15.00								
15.00–16.00						Medel		
16.00–17.00	Medel	Dans	Puls/medel		Puls/bas		Styrka/medel	
17.00–18.00	Styrka/medel	Medel	Öppna dörrar	Station 75 (börja 16.45)	X-pass 75 (slutar 18.15)		Bas *	
18.00–19.00	Puls/medel	Bas	Bas*	Medel				Medel **
19.00–20.00	Medel	Station 75 (slutar 20.15)	Styrka/medel	Ki				Cirkelfys
20.00–21.00	Intensiv		Medel	Bas				

* Barn mellan 7–12år följer med utan extra kostnad i vuxet sällskap. Gratis för ungdomar mellan 13-20år.

** Gratis för ungdomar mellan 13-20år.

Lugna salen

	Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
08.00–09.00				Yoga *				
17.00–18.00				Start jympa **				
17.30–18.30							Yoga *	(jäm, vecka)
18.30–19.30	Core *		Spin/Core* (slutar 20.00)					
19.30–20.30				Yoga *				

* Bokningsbara pass.

Spincykling

	Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.15–11.15				Senior (börjar 10.00)			Medel	
11.15–12.15							Bas	
12.00–12.45	Medel					Medel		
15.15–16.15								Intensiv
16.15–17.15		Bas				Bas		Kombipass 90 Skivstångspin (15.30-17.00)
17.15–18.15	Medel	Kombipass 90 CirkelSpin (16.30-18.00)	Bas	Medel	Medel 75 (slutar 18.30)		Bas	
18.15–19.15	Intensiv	Bas	Medel	Bas			Medel	
19.15–20.15	Bas	Medel	Kombipass 90 CoreSpin (18.30-20.00)	Kombipass 90 SkivstångSpin (18.30-20.00)				

OBS! Pass kan läggas till eller tas bort på schemat under terminns gång, beroende på efterfrågan. Alla pass är bokningsbara.

Aktivitetskort hösten 2009

	Terminskort	6 mån	12 mån	Autogiro
Aktivitetskort				
Gruppträning ¹	1100 kr		1800 kr	180 kr
Gym ²	1350 kr	1750 kr	2200 kr	210 kr
	1000 kr ³		1600 kr ³	160 kr ³
Allkort ^{1 2}	1750 kr		2900 kr	270 kr
Aktivitetskort Studerande (från 13 år och uppåt så länge du är studerande)				
Gruppträning ¹	850 kr		1300 kr	140 kr
Gym ²	1100 kr	1500 kr	1800 kr	180 kg
	800 kr ³		1300 kr ³	140 kr ³
Cirkel Ung (13-16år)	300 kr			
Allkort ^{1 2}	1250 kr		2100 kr	200 kr
Aktivitetskort Senior (heltidspensionär)				
Gruppträning ¹	950 kr		1700 kr	170 kr
Gym ²	1150 kg	1650 kr	1900 kr	190 kg
	850 kr ³		1400 kr ³	150 kr ³
Allkort ^{1 2}	1250 kr		2100 kr	200 kr
Seniorkort ⁵	550 kr		950 kr	
Spezialkort				
Sandaredskortet ⁴	400 kr			
Öppna Dörrar	400 kr			
Familjejympa ett kort/barn - medlemsavgiften ingår	100 kr			
Startjympa (26/8-14/10) medlemsavgiften ingår	100 kr			
Ryggjympa	400 kr			
Prova-på-kort 3ggr ⁶	200 kr			
Allkort 10 klipp - gäller 1 år ^{1 2}	550 kr			
Allkort 20 klipp - gäller 1 år ^{1 2}	950 kr			
Sommarkort allkort - gäller juni-augusti	500 kr			

Lilla salen

	Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.00–11.00				Mamma			Step *	
11.00–12.00							Skivstång *	
12.00–12.45			Medel		Medel			
14.30–15.30								Aerobics *
15.30–16.30								Kombipass 90: SkivstångSpin (slutar 17.00)
16.30–17.30	Bas	Ki (16.15-17.15)	Afrodans *			* Skivstång *	Bräda *	
17.30–18.30	Bräda *	Kombipass 90 SkivstångSpin (startar 17.15)	Aerobics *	Step *	Dans			Ki
18.30–19.30	Rygg	Aerobics2 *	Bräda *	Kombipass 90 ⁶ Spin/Skivstång (slutar 20.00)				Ki-box 2 90 ⁶ (slutar 20.00)
19.30–20.30	Skivstång *	Ki-box 90 ⁶ (slutar 21.00)	Skivstång/Puls *	Ki-box 90 (slutar 21.00)				

* Bokningsbara pass.

Sandared Onsdag 19.30–20.30 Medel mix

Cirkelgym

	Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
09.45-10.00		Intro Cirkel Senior						
10.00–11.00		Intro Cirkel Senior						
11.45-1								

Vem vill du ge träning i julklapp?



Kjell Nilsson

Jag skulle ge det till en nära vän som har hjärtbesvär. Han skulle behöva komma igång och träna.



May Hjerberg & Gerd Karlsson

May; jag skulle ge det till min systers barnbarn, Isabella, eftersom hon är arbetslös.
Gerd; Jag skulle ge det till Angela, min sons sambo.

Malin Dahlin & Amanda Assa

Malin: Jag skulle ge det till min mamma. Hon brukar börja på något för att sen sluta igen. Hon behöver hitta något hon trivs med.

Amanda: Jag skulle ge det till min pappa. Han har alltid en massa ursäkter för att inte träna..



Martin Bohman

Det skulle bli till en kompis som alltid pratar om att komma igång med träningen, men som aldrig får tummen ur att komma iväg!



Anna-Karin Gunnarsson,

Det skulle väl bli till min man. Han säger att han inte hinner träna, men han skulle behöva stressa mindre och prioritera sig själv.

öppet varje dag

MÅNDAG – TORSDAG	07.00 - 21.30
FREDAG	10.00 - 19.00
LÖRDAG	09.30 - 13.00
SÖNDAG	11.00 - 21.00



Friskis&Svettis Borås firar 25-års jubileum
passa på att träna 3 gånger för jubileumspriset

25kr

Friskis&Svettis Borås firar 25-års jubileum, det firar vi med att ge dig tre extra lösbiljetter för 25kr. Prova annan träningsform eller ta med en vän.

Namn:

Adress:

.....

Telefon:.....

e-post:

Ålder:

Jag provar: gruppträning gym

Friskis&Svettis Borås firar 25-års jubileum, det firar vi med att ge dig tre extra lösbiljetter för 25kr. Prova annan träningsform eller ta med en vän.

Namn:

Adress:

.....

Telefon:.....

e-post:

Ålder:

Jag provar: gruppträning gym

Kupongen gäller hos F&S Borås vid ett tillfälle, i mån av plats, till och med 31 december 2009.

Friskis&Svettis Borås firar 25-års jubileum, det firar vi med att ge dig tre extra lösbiljetter för 25kr. Prova annan träningsform eller ta med en vän.

Namn:

Adress:

.....

Telefon:.....

e-post:

Ålder:

Jag provar: gruppträning gym

Kupongen gäller hos F&S Borås vid ett tillfälle, i mån av plats, till och med 31 december 2009.

Friskis&Svettis Borås, Åsboholmstrådet 12, Borås. Tel 033-10 08 75.

All information om träningen hittar du på www.friskissvettis.se/boras