



# FRISKIS & SVETTIS

STOCKHOLM PRESS

## GLÄDJE

Vad betyder ordet för dig?



**Farshid Akhavian, 25 år. Tränar 3-4 ggr/v. Styrketräning och brasiliansk jujutsi.**

– Det är att träna med vänner, vara tillsammans, skratta och ha roligt. Jag gillar att testa var min gräns går på träningen. Eller när endorfinerna klickar in och jag känner mig skön i kroppen efter ett pass.



**Marie-Louise Reinius, 68 år. Styrketränar och cyklar.**

– När jag vinterbadar och bastar efteråt. Då känner jag mig otroligt lycklig och stimulerad. Jag badar 1-2 ggr/v året runt.



**Nellie, 4 år. Dansar, springer och lagar thai-mat med mamma.**

– Jag skrattar åt mamma när hon dammsuger. Och så är jag glad när jag dansar.

FOTO: BJÖRN LANNER



## NYHET!

### Friskis&Sveltis Stockholms träningsbutik på webben

Nu finns F&S Stockholms nya klädkollektion för tjejer till försäljning. Kollektionen är specifikt framtagen för F&S Stockholm tillsammans med Röhnisch. Vill du klämma och känna på kläderna finns de även att köpa på F&S Kungsholmen och F&S Sveavägen.

EN TIDNING DIREKT FRÅN IF FRISKIS&SVETTIS STOCKHOLM

Adress: Box 122 60, 102 26 Stockholm  
Tel 08-429 70 00  
E-post: info@sthlm.friskissvettis.se  
Hemsida: www.sthlm.friskissvettis.se

Projektledare: Helen Lundberg  
Text & layout: Lotta Westberg

Träningsbutiken hittar du på [www.sthlm.friskissvettis.se](http://www.sthlm.friskissvettis.se)



## Allt ställs på sin spets

**En gång om året** ställs hela verksamheten på sin spets. Det är i planeringstider och det är spännande tider. Först ska det utvärderas. Vad är gjort, vad blev lyckat och vad borde inte ha gjorts?

Sedan planerar vi nästa år.

**Nästa år** ska bli ännu bättre. Både du och jag vill se en förening i harmoni. En förening som inte drabbas av överraskningar som vattenskador, släckt hemsida, trasiga gymmaskiner, hala golv, ventilation som aldrig är tillräcklig och en obefintlig svalka den där extra varma sommardagen.

En förening som har bra träning just för dig och mig och där vi bemöts med respekt och bra service.

Eller hur?

**Det är inte en utopi.** När vi medarbetare utvärderar året som snart har gått ser vi att mycket och mycket faktiskt är i harmoni. Mycket har gått bra, en del har gått på tok, förstås. Men jag upplever att det mesta ändå har varit positivt.

Jag hoppas att även du upplever det så.

**Hur ska vi nu både undvika alla missöden och samtidigt hitta på nya och roliga träningsformer?**

Det är många prioriteringar som måste göras. Till slut gäller det att hitta den minsta gemensamma nämnaren. Det är "de flesta" som vi har för ögonen. Inte dem som har särintressen.

Jag tror att de allra flesta medlemmarna är rätt nöjda med de val som vi inom verksamheten gör.

Ska duschen göras om på Hornstull eller är det bättre att köpa nya spinningcyklar? Helst bägge förstås, men det går inte alltid.

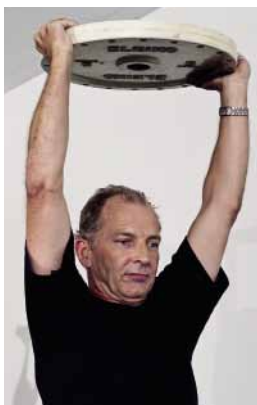
**Allt ska landa** i en plan för nästa år. En plan som ska kännas bra och rimlig. En plan som vi har råd med och som innebär att vi inte behöver höja kortpriserna.

Jag hoppas vi får din respekt för planen.

Och vi kommer att vara tydliga med vilka val vi gjort och vad vi valt bort. ■

**Peter Rogeman**, chef för F&S Stockholm, peter.rogeman@sthlm.friskissvettis.se

**TUFF UPPGIFT.** Peter Rogeman testade musklerna på den årliga utbildningsdagen för F&S Stockholms alla funktionärer.



FOKUSERA. Stäng ute alla ljud, glöm alla vardagsbekymmer för en stund och stanna upp i nuet.

*”Om kroppen inte rör sig, flyter inte dess innersta väsen och då stagnerar energin.”*

Ur den 2 200 år gamla boken Huang Di Nei Jing (Gule kejsarens råd vid invärtes sjukdomar).

**Plötsligt händer det.** Jag pressar långsamt handflatorna mot varann utan att de vidrör varann. Och då känner jag det – qi – min livsenergi. Det känns som ett motstånd mellan mina händer. Magnetiskt fast tvärt om.

Jag tittar mig omkring i salen och ser andra som har samma, lite förvånade, uttryck i ansiktet som jag själv.

Fia Hobbs, som leder Qigong-passet, verkar nöjd över våra reaktioner.

– Om man kan stänga av allt annat och fokusera på sina händer

känner man Qi. Om inte, har man förmodligen tankarna någon annanstans, säger Fia som är terapeut med över 20 års erfarenhet av Qigong.

Qigong handlar om att bemästra sin livsenergi. Man rensar, bygger upp och balanserar. Det finns 2500 olika qigongformer, aktiva och stilla,



Fia Hobbs

medicinska och meditativa med flera.

Fia kom i kontakt med Qigong på 80-talet när hon jobbade i resebranschen. Det lärde

**”Vi är vad vi tänker. Allt som vi är uppkommer från tanken. Med våra tankar skapar vi vår värld.”**

Buddha

mycket på kroppen och hon var ofta sjuk. Vändpunkten kom när Fia träffade Dr Chen i Chinatown, New York.

– Han fick mig att ändra hela mitt liv, säger Fia som började utöva qigong och studera traditionell kinesisk medicin och qigong.

Hon har en Masterexamen i Medicinsk qigong och använder ofta det som behandlingsform i sitt arbete som terapeut.

Känslorna påverkar kroppen och går man länge med exempelvis en stor sorg sätter det sig till slut i lungorna.

– Man kan höra det på en persons andning, säger Fia och visar övningar som är bra för olika åkommor.

Den medicinska qigongen är specifik, man koncentrerar sig på speciella organ. Oro påverkar mjälten som i sin tur vill ha socker. Rädslan sitter i njurarna och ilskan i levern. Överexaltering i hjärtat.

– All qigong är egentligen medicinsk för den påverkar kroppen, säger Fia.

Det finns olika sätt att få igång qi, sin livsenergi, förutom själva utövandet. Har man en obalans i kroppen kan man börja med att ändra kosten, där ligger ofta halva hemligheten, menar hon.

Gemensamt för alla qigongövningar är att jobba med tanken. Dit du styr din tanke styr du qi.

– När du börjar med qigong är det 90 procent rörelse och 10 procent mental träning. När du börjar kunna qigong är det 90 procent mental träning och 10 procent rörelse, säger Fia som kan stå på tå och gunga hur länge som helst utan att känna det i vaderna. ■

Text: Lotta Westberg  
Foto: Thomas Carlgren

**Prova att känna qi med Fia Hobbs övning:**

- Sitt eller stå och slappna av ordentligt.
- Skaka händerna i ett par minuter.
- För långsamt dina händer mot varann. Fokusera på mellanrummet mellan handflatorna. Låtsas att du har en boll i händerna som du leker lite lugnt med.
- Upprepa tills du känner qi.

### TRÄNA QIGONG

Är du nyfiken på att testa qigong kan du göra det på Friskis&Svettis fram till jul.

Passet är 55 minuter och börjar 12.00 följande tisdagar:

27 oktober.  
10 och 17 november.  
1, 15 och 22 december.

Var: F&S Annexet Rörelse & Ro.  
Ledare: Arne Selin

## KI BALANS

### Att vara i nuet

**Ki balans är** en lugn träningsform med inspiration från yoga, pilates och qigong.

Ki betyder livskraft och ordet balans syftar till helheten i kropp och själ.

Passet börjar med en så kallad inbalansering – ett sätt att få kontakt med hela sin kropp och hitta rätt hållning.

– Övningarna ska öka kroppsmedvetenheten och stärka här och nu-upplevelsen, säger Carina Sjöberg som startade träningsformen för åtta år sedan.

Ki balans är en utmärkt träningsform för alla men lämpar sig extra väl för den som vill träna med ett inre fokus. Den är mjuk, skonsam och samtidigt effektiv.

Efter en långsam och lång uppvärmning kommer rörelser med mycket energi. Sedan flyter det på med fokus, koncentration och tid till att genomföra varje övning ordentligt.

Många av övningarna utförs i eget tempo och koordineras med andningen, så att man kan gå in i rörelsen och vara uppmärksam på effekten.

– I Ki balans tränar vi rörlighet, funktionell styrka – framför allt för bålen – balans, avspänning och andning. För den som inte är så vältränad kan Ki balanspasset ge viss konditionsträning, säger Carina.

Ki balans är ett barfotapass och klädseln är ledig. ■



TEXT OCH FOTO: LOTTA WESTBERG

**Namn:** Carina Sjöberg.  
**Ålder:** 63 år.  
**Gör:** Spinninginstruktör och leder Ki balans och Yoga. Utvecklingsansvarig för Jympa/Gruppträning i F&S Stockholm.  
**Tränar:** Fyra gånger i veckan.  
**Favoritmuskel:** Alla coremusklerna.  
**Favoritträningsform:** Ki balans och Yoga.

## YOGA



TEXT OCH FOTO: LOTTA WESTBERG

**Namn:** Peter Bogren.  
**Ålder:** 48 år.  
**Gör:** Yogaledare, tidigare kajakledare.  
**Tränar:** Två gånger i veckan.  
**Favoritmuskel:** Ryggen.  
**Favoritträningsform:** Att röra sig generellt – provar allt nytt. Gärna saker som har med vatten att göra.

### Landa i lugnet

**På Friskis&Svettis** Stockholm finns det två varianter av yoga.

Yoga 1 bygger på Hatha yoga – den klassiska yogan. Du gör en rörelse i taget, stannar länge i samma rörelse och tar sedan en ny.

Yoga 2 bygger också på Hatha yoga, men en mera dynamisk och flödande form där de fysiska kraven ökar.

Yogan är en lågintensiv träning med många repetitioner. Du stannar länge i varje övning.

– Den är egentligen mycket enklare än den vanliga jympan, säger Peter Bogren som varit yogaledare i snart fyra år.

Det som kan vara lite svårt i början är att lägga fokuset inne i sig själv och stänga ute allt runt omkring.

– De lugna träningarna bygger på samma fundament – att lära sig att skärma av och att kombinera rörelse, andning och tanke, säger Peter som blivit bättre på att

fokusera inom alla områden sen han började med yoga.

Yoga passar alla: ålder, kroppsform, nybörjare eller proffs spelar ingen roll. Man behöver inte vara vig för att klara av ett pass.

– Nej, jag klarar ju av att leda, skrattar Peter som alltid varit väldigt stel. Han har utvecklats med yogan och blivit vigare.

Han tycker att det kan vara en bra träningsform att starta med. Det är lätta rörelser som visar effekt redan efter några veckor.

Ha lösa och lediga kläder på dig när du ska träna. Ta gärna med en extra tröja om du är frusen av dig. Yogamattor finns.

– Se till att du har lite tid att varva ner innan du ska gå på ett yogapass. Jag brukar ta en dusch innan passet, säger Peter som också råder dig att dricka ordentligt under dagen för att undvika eventuell huvudvärk. ■

## Virvla, lev och njut

**Kanske har du läst** Elsa Beskows underbara saga om Solägget? Solägget handlar om en liten älva som älskar sin gröna och frodiga skog. Hon omfamnar träden, är vän med vinden, ekorren och glädjer sig åt varje liten nykläckt fågelunge.

Älvan välkomnar årstiderna – på våren dansar hon ”välkommen-kära-soldansen”, på hösten dansar hon ”virvla-gula-löv-dansen” och om vintern ”fall-vita-snö-dansen”.

Glädje och livslust går hand i hand, naturen välkomnar oss. Likt älvan har jag med hjälp av naturen utvecklat förmågan och närvaron nog att se naturens skiftningar och små under.

**Mina sinnen fångar intryck som stärker, hjälper mig sortera och fyller mig med glädje och ny kraft.**

Att blicka upp i skyn en tidig morgon, att höra fåglarna ge sig av söderut med beslutsamma och starka vingslag och att fånga upp dagdroppen som rymmer septembers lite mildare morgonstrålar.

Jag njuter av spegelblankt vatten, varje krusning glimmar på trädens stammar – detta är liv.

Jag andas in, jag är i rörelse. Mina steg är starka, jag kommer i balans – här i naturen ser jag mina sammanhang, här får jag perspektiv.

Jag sparar ögonblicken, jag sväljer solvärme innan kylan är här. Men tro inte att jag miss-tröstar, liksom älvan kommer jag att välkomna vintern.

Jag kan längta efter tidiga mornar när staden sover och bara jag verkar vara vaken i mina kvarter. Då fylls jag av "virvel" redan kvällen innan när snön tyst och stilla bäddar in Stockholm. Jag längtar, för då får jag göra vinterns första "Miaspår". Tänka sig det i en stad där det bor miljoner människor – visst är väl det värt en "fall-vita-snö-dans"?

**Fånga dina ögonblick – svälj lite solsken innan solen sticker söderut. Naturglädje är**

**en rättighet här hos oss i Sverige – alldeles gratis.**

Värna om den. Och om du ser en snöängel i vinter så har kanske älvan varit där.

Virvla, lev och njut! ■



Text: Mia Flobecker,  
Friskvårdsansvarig mot företag  
på F&S Stockholm



## KOM UT!

**Vill du uppleva** lite mer av Stockholmstrakten, träffa nya människor och samtidigt få en hel del frisk luft och motion? Satsa på en vandring med Friskis&Svettis Stockholm.

Det finns både dags- och kvällsvandringar att välja på. På dagsvandringarna finns tillfälle att njuta av en medhavd matsäck. Läs mer på hemsidan. Gå in under träning/friluft/vandring. Där får du tips och den senaste informationen. ■

**OKTOBER**  
31 Roslagsbro, Norrtälje 17 km – medel

**NOVEMBER**  
1 Hammarby sjöstad –  
Nackareservatet 17 km – medel  
8 Flemingsberg–Farsta 15 km – medel  
15 Ekerö–Munsöleden 18 km – medel  
22 Mellan slott och Värtan 12 km – bas  
22 Gömmarskogen 20 km – medel  
29 Paradiset–Flemingsberg 15 km – medel

**DECEMBER**  
6 Tyresö–Hellasgården  
med dopp 16 km – medel  
6 Tyresta–Hellasgården  
med dopp 26 km – intensiv  
13 Karlbergs slott–  
Sundbyberg 10 km – bas  
20 Jul-Ö-vandring 12 km – bas  
27 Nackas norra stränder 12 km – medel

**JANUARI**  
10 Djurgården 10 km – bas  
24 Skidtur, Nackareservatet,  
Erstavik 10 km – bas  
31 Skidtur – vandring  
Vallentuna–Uppl. Väsby 15 km – medel

## NYHET!

### Träna i två föreningar

Nu finns det ett Allträningskort som gäller i Stockholm och ytterligare en förening i stor-Stockholm.

Tvåföreningskortet kostar 3 900 kronor/år och gäller 12 månader från inköpsdagen.

De föreningar som F&S Stockholm för närvarande har avtal med är F&S Danderyd, F&S Haninge, F&S Huddinge, F&S Järfälla, F&S Lidingö, F&S Norrtälje, F&S Sollentuna, F&S Södertälje, F&S Täby och F&S Upplands Väsby.

Om du vill se vilket utbud dessa föreningar har så kan du gå in på:  
[www.friskissvettis.se/ortsnamnet](http://www.friskissvettis.se/ortsnamnet)



## Jogga med Annika

**Annika har orienterat** sedan hon var 10 år och det tänker hon fortsätta med resten av livet. – Jag har naturen som tränings- och tävlingsarena. Att fysiskt pressa kroppen, andas frisk luft och känna skogens dofter ger så många fler dimensioner än att springa på löpbandet i gymmet, säger Annika som delar med sig av sina erfarenheter till F&S alla motionärer under en joggingtur. Annika springer med alla grupperna; bas, lätt/medel, medel och intensiv. Boka plats på nätet! ■

**Namn:** Annika Billstam.  
**Gör:** Orientering, IFK Lidingö SOK.  
**Gör på F&S:** Gästjoggarer på F&S Ringen 17 november, 18.15.  
**Meriter VM:** 2009 i Ungern: 11:a långdistans. 2008 i Tjeckien: 3:a långdistans, 3:a stafett. Totalfyra i World Cup 2008.  
**Favoritpass på F&S:** Medel- och Intensivjympa.

FOTO: RASMUS WESTERBERG

# GLÄDJE

Vad betyder ordet för dig?



**Per Centrell, 44 år.** Tränar i gymmet och på Familjeympan.

– Det är när jag och min dotter Iris jympar tillsammans. Att se hennes utveckling från gång till gång.



**Martina Hessel, 26 år.** Jympar, gymmar och joggar. Satsar på maran i Rom i mars 2010.

– Jag känner glädje hela tiden när jag rör på mig. Det är så härligt att ha en kropp som fungerar. Jag tränar ofta på morgonen och den kraften jag får då sitter i hela dagen.



**Linda Baggio, 31 år.** Löpning 1–2 ggr/v.

– När jag känner att jag är ett med kroppen. Det kan vara under en vanlig löprunda eller när jag kommer över ett hinder, springer lite fortare eller lite längre. Och att jag får andas frisk luft.



**Alf Engström, 65 år.** Styrketräning efter ett speciellt program för att undvika ryggsnitt.

– Frigörande dans. Det är vansinnigt roligt! Det är en sådan befrielse när jag får röra kroppen med hjälp av min fantasi. Var och en som dansar gör det på sitt eget individuella sätt med hjälp av musiken. Jag dansar på Birkagården i Vasastan men nu var det alldeles för länge sedan sist.



**Hanna Videgård, 36 år.** I vanliga fall Medel och Danspass.

– Att få träna igen! Jag har varit på Mamma baby för första gången och det var så underbart att få svettas ordentligt igen. Det har jag längtat efter.



**VÄLTRÄNADE.** Det var inga nybörjare som tog i för kung och fosterland vid Sjöhistoriska Museet på Gärdet.

## För kung och fosterland

**Mörka moln** och rejäl blåst – men ingenting stoppar vare sig försvaret eller Friskis&Svettis. – Solen tittade fram till slut, säger en nöjd Elin Grenås på F&S Stockholm som ordnade en halv dags träning åt Försvarmakten.

Deltagarna fick prova på Kajak, Yoga, Core och Jogg-cross. Kajakpaddlingen var populär. Det var med stora leenden på läpparna deltagarna kom tillbaka efter en timme. Och detta trots att en kajak välte precis

när den kom fram till bryggan. – Upplägget var jättebra och reaktionerna från deltagarna var positiva, säger Thomas Dellham, major på Försvarmakten och koordinationsansvarig för dagen. ■



ILLUSTRATION: LARS ENKSSON

På anslagstavlan finns råd om hur du lättast skyddar dig mot smitta.

## Vett och etikett i gymmet

**Vem vill ta över** en maskin som dryer av någon annans svett? Nog för att det är trevligt med intimitet och närhet men det finns gränser.

Ta hänsyn till dina medmotionärer och lämna alltid maskiner, omklädningsrum och andra gemensamma utrymmen som du själv vill hitta dem. Ta med en handduk och torka

alltid av efter dig. Har du glömt den så finns det papper och rengöringsspray tillgängligt. Med tanke på svininfluensan och alla höstförkylningar så finns det en extra god anledning att hålla rent omkring sig. Tvätta händerna ofta är ett bra tips. Visa varandra hänsyn så blir din stund på träningsgolvet SÅ mycket trevligare. ■

# Vad gör man med grejerna i gymmet?

Dual Adjustable Pulley, DAP, är en av de mest flexibla maskinerna i gymmen.

**Modell:** Riitta Liimatainen.  
**Ålder:** 54.  
**Gör på F&S:** Gyminstruktör på Lindhagen måndagar 7–10 och på Skrapan fredagar 10–13.  
**Tränar:** Argentinsk tango, tennis, gym, löpning, cykling och favoritpasset Puls/medel.  
**Favoritträningsform:** Styrketräning.  
**Favoritmuskel:** Rygg.  
**Riitta tips:** Variera träningen så du aldrig tröttnar.



**STÅENDE KABELFLIES** Gör så här: Fäst handtag i varje trissa som ska vara strax över huvudhöjd. Stå stabilt med ena foten framför den andra. Ha lätt böjda armar och låt underarmens linje vara samma som kabelns linje. För ihop händerna framför kroppen i en kramande rörelse. Gå kontrollerat tillbaka till utgångsläget.

Det finns nog ingen muskel som du inte kan träna ordentligt i denna. Utöver alla övningar som du gör i vanlig Cable cross så kan du lägga till mer funktionella och ex-

plosiva rörelser, mycket tack vare att utväxlingen är 1:4, betyder att för att höja viktmagasinet en meter så måste handtaget förflytta sig fyra meter. Inställningsmöjligheter-

na är oändliga och en rad handtag och hjälpmedel finns att tillgå. Utmana dig själv genom att prova lite svårare rörelser som kräver mer av dig och din kropp. ■



## STÅENDE RODD

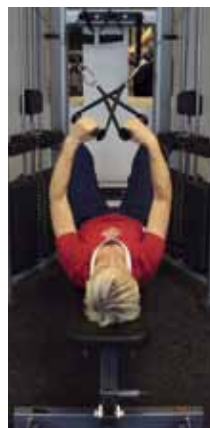
**Gör så här:** Fäst handtag i trissan som ska vara i axelhöjd. Ställ dig stadigt en bit ifrån maskinen. Dra handtaget mot axeln och håll armbågen i samma höjd som handen. Håll höften still men rotera gärna i ryggen. Släpp tillbaka till fullt utsträckt läge och repetera. Glöm inte att byta hand. Perfekt övning för kontorsaxlar.



**PULLUPS/CHINS** Gör så här: Ta tag i valfritt fast handtag högst upp på DAP:en. Häng ut kroppen i fullt sträck, håll kroppen still och dra dig uppåt så hakan är högre än händerna. Gå långsamt tillbaka till fullt sträck och repetera. Denna övning kräver mycket styrka.



**INSTABIL ARMHÄVNING.** Gör så här: Fäst stängen i bägge trissorna och öka vikten till max i bägge viktmagasinen, detta för att stängen ska hänga still när du belastar den. Lagg fötterna på en boll och spänn kroppen så den är rak som en planka. Böj armarna så bröstet snuddar stängen, räta på armarna för att återgå till ursprungsläget. Se till att armbågen ligger i lod med handleden.



**OMVÄNDA FLIES** Gör så här: Fäst handtag i varje trissa ungefär i huvudhöjd. Ställ en bänk i mitten av DAP:en. Vänd dig mot maskinen sittande på bänken, ta med höger hand vänster trissa och tvärtom. Lagg dig ner på bänken och ha armarna lätt böjda. För händerna i en kvartscirkel utåt och kläm ihop skulderbladen ordentligt. Släpp långsamt tillbaka och repetera.

Text: Peter Pepz Jegefalk Foto: Lotta Westberg

## RÖSTER FRÅN GOLVET

# GLÄDJE

Vad betyder ordet för dig?



**Linda Ärnröm, 27 år.** Spinning, gym och löpning 5 ggr/v. – Jag gillar verkligen att träna och gärna utomhus. Att vara tillsammans med min familj utomhus, då är det toppen!



**Mikael Alenius, 38 år.** Rinkbandy och jogging 1–3 ggr/v. – När jag åker skidor med mina barn. När jag ser deras glädje blir jag riktigt glad själv. Familjeympan gör mig också glad.



**Christian Sasso, 28 år.** I gymmet 3 ggr/v. – När jag får anstränga mig ordentligt fysiskt. Då är jag lycklig. Jag kör lite lugnare på helgerna och ökar i veckorna om det känns bra.



# OM DET ÄR KUL BLIR DET ROLIGARE

## KOM OCH TRÄFFA FRISKIS&SVETTIS PÅ ALLT FÖR HÄLSAN-MÄSSAN 6-8 NOV

Friskis&Sveltis Stor-Stockholm bjuder på ett träningspass varje dag klockan 12. Det är bara att hänga på!

Dessutom showar vi på stora scenen och snackar träning i vardagsrummet, särskilt om träning på recept, trender i gymmet, löp- och stavgångsteknik, barn och familj, träning när man är 50+ och om konsten att övervinna sina begränsningar.

Och så kan du tävla om en träningsresa för två till Portugal från Springtime Travel.

Klockan 11 varje dag i sal T4 bjuder vi på föreläsningen Träning som bästa medicin. Och klockan 13 på föreläsningen Glädjeformler.

Välkommen! Om det är kul blir det roligare.

ALLT FÖR HÄLSAN, MONTER C06:21,  
STOCKHOLMSMÄSSAN.  
FÖR MER INFORMATION, GÅ IN PÅ  
[WWW.STHLM.FRISKISSVETTIS.SE](http://WWW.STHLM.FRISKISSVETTIS.SE)



## DANS SENIOR

### GÄSTSPEL FRÅN F&S LIDINGÖ

Vi byter ut ordinarie Seniorjympa mot Dans Senior. Därefter bjuder vi på fika

**VAR:** F&S Gärdet

**NÄR:** Onsdag 11 november kl. 10.

Välkomna!



## FRISKIS&SVETTIS PÅ ALLT FÖR HÄLSAN-MÄSSAN

Kom och sjunk ner i vår soffa och prata träning eller något annat skojigt. Var dig själv – det är vi!  
**Fredag – söndag 6–8 november.**



## FÖRELÄSNING

### TRÄNING OCH GRAVIDITET

Information och frågestund för F&S medlemmar.

**FÖRELÄSARE:** Susanne Albertsson, F&S ledare och barnmorska.

**VAR:** F&S Lindhagen

**NÄR:** Tisdag 17 november 18–19.30

# Det här händer i F&S Stockholm

Det händer hela tiden saker på F&S Stockholms träningsanläggningar. Mycket mer än vad du kan se här. Håll utkik på din anläggning eller på hemsidan.

## INSPIRATION



### MINDSPINNING

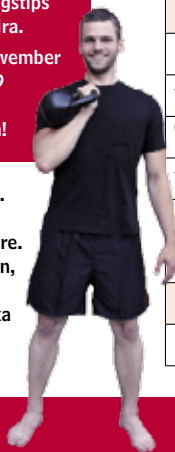
Ett meditativt spinningpass där uppmärksamheten riktas inåt. Till suggestiva rytmer uppmanas du att ta kontakt med din inre energikälla genom medvetenhet om känsla, kropp och andning. Ledaren beskriver vägen, men överläter mycket av upplägget åt dig själv. Passet är 90 min, varav 70 min cykling.  
**VAR OCH NÄR:** F&S Farsta 7 november, kl 10–11.30. F&S Lindhagen 15 november, kl 10.30–12.00. F&S Karolinska Institutet 29 november, kl 10.30–12.00. F&S Hornstull 12 december, kl 11.30–13.00.

### FRUKOST

Ställ klockan! Kom hit på frukost och utbyt träningstips med varandra.

Tisdag 3 november klockan 7–9  
F&S Gärdet  
Välkommen!

**KETTLEBELLS.** Basövningar, max 8 deltagare. F&S Lindhagen, 24 november. F&S Karolinska Institutet, 8 december.



OKTOBER	
T 27	Friskispresen nr 5 kommer ut
O 28	Start för Självförsvarskurs KI Inlines inomhus
T 29	
F 30	
L 31	Halloween BUUU!
NOVEMBER	
S 1	
M 2	Träningsklubben, Karolinska Institutet på måndagar 45
T 3	Frukost på Gärdet
O 4	
T 5	FaR-träff Gärdet
F 6	Allt för hälsan Stockholmsmässan
L 7	
S 8	Fars dag
M 9	Seniorgym Farsta 46
T 10	
O 11	Dans Senior Gärdet Mekarkväll FaR-träning Karolinska
T 12	
F 13	Ki balans boll City
L 14	Styrkeutmaning Skrapan
S 15	
M 16	Ki balans boll Annexet 47
T 17	Gästjoggare Ringen Föreläsning Lindhagen
O 18	Träna styrka inför Vasaloppet Karolinska
T 19	
F 20	Scary Cary på Mosebacke
L 21	
S 22	
M 23	Ki balans boll Annexet 48
T 24	Kettlebells Lindhagen 18.00
O 25	Träna styrka inför Vasaloppet Karolinska
T 26	
F 27	Ki balans boll City
L 28	
S 29	
M 30	49

DECEMBER	
T 1	
O 2	
T 3	FaR-träff Gärdet
F 4	Ki balans boll City
L 5	
S 6	
M 7	Ki balans boll Annexet 50
T 8	Kettlebells Karolinska 18.00
O 9	
T 10	
F 11	
L 12	
S 13	Lucia
M 14	51
T 15	
O 16	
T 17	Ki balans boll Annexet
F 18	
L 19	
S 20	
M 21	JULSCHEMAT BÖRJAR 52
T 22	Gäller 21/12–6/1. Finns på hemsidan från och med v 51.
O 23	
T 24	Julaftonsjympa Lindhagen 10.00
F 25	
L 26	
S 27	
M 28	53
T 29	
O 30	
T 31	Gott Nytt År
JANUARI	
F 1	
L 2	
S 3	
M 4	
T 7	Nya gymmet öppnar på Sveavägen
F 8	
L 9	
S 10	
M 11	INVIGNING SVEAVÄGEN 2
T 12	Friskispresen nr 1 kommer ut

Säsongensstart 7 JANUARI



## INLINES

**TRADITIONELL LUCIAÅKNING**  
Vi bjuder på kaffe, glögg och pepparkakor. Du tar med dig inlines och tillhörande utrustning. Övriga deltagare till bäst utklädda deltagare.

**VAR:** Älvsjögaraget, den östra delen utmed Huddingevägen.  
**NÄR:** Onsdag 9 december 18.00

Övriga deltagare till bäst utklädda deltagare.



### FaR-TRÄFFAR

Hälsopedagog Maria Olsson hjälper dig som fått träning på recept. Kom och lyssna och få tips om hur du kan FaR-träna på Friskis&Svettis. Ta med träningskläder.

**VAR OCH NÄR:** F&S Gärdet 16.30-17.30. 5 november och 3 december.

**MEKARKVÄLL-INLINES**  
Vi träffas och skruvar och putsar på våra skridskor, hjul och lager.  
**NÄR:** 11 november

**INLINES-INOMHUS**  
Åkteknik och tricks  
**NÄR:** 28 oktober  
Kolla hemsidan för tid och plats.

**7 JANUARI**  
Nya gymmet på Sveavägen öppnar

**11 JANUARI**  
INVIGNINGSPARTY PÅ SVEAVÄGEN.  
VÄLKOMNA!

**SKRIDSKODAGEN**  
på Östermalms IP  
12 januari

## Scary Gary

**PÅ MOSEBACKE**  
20 november kl 19.00  
**F&S-medlemmar: Halva priset**

## TESTA



**KI BALANS BOLL**  
Skön träning av styrka, stabilitet och rörlighet, med en liten mjuk boll.  
**VAR:** F&S City  
**NÄR:** Följande fredagar: 13 och 27 november, 4 december, kl. 11.20.  
**VAR:** F&S Annexet Rörelse&Ro  
**NÄR:** Följande måndagar: 16 och 23 november, 7 och 17 december, kl. 17.00.

## CIRKELFYS

### EXTRA-INSATTA CIRKELFYSPASS

på F&S Ringen  
8 november kl 11.15  
21 november kl 11.15  
6 december kl 10.00  
Bokas på hemsidan



### WORKSHOP SENIORGYM

Få tips på bra övningar och mingla med andra gymsugna seniorer.  
**VAR:** F&S Farsta  
**NÄR:** 9 november klockan 11.30

**NYFIKEN PÅ** att vara ledare på F&S? Kom på en informationsträff.  
12 januari kl.18.30  
F&S Lindhagen  
14 januari kl.18.30  
F&S Karolinska  
18 januari kl.18.30  
Sahlén konferens



### FaR-TRÄNING

F&S-instruktörerna Annika Hertzsch och Elin Lööf hjälper dig att komma igång med din träning. För dig som precis köpt ett FaR-kort. Ta med träningskläder.  
**VAR OCH NÄR:** F&S Karolinska Institutet, Onsdagar under tiden 11 november-9 december, kl 19-20.30



### STYRKEUTMANING

**VEM ÄR STARKAST PÅ SKRAPAN?**  
Utmana dig själv i grenarna: bänkpress, omvänd armhävning och plankan.  
**VAR:** F&S Skrapan  
**NÄR:** Lördag 14 november

## KURSER OCH FÖRELÄSNINGAR



## FORMTOPPEN

■ Det här är kursen för dig som vill ta din träning till en högre nivå. Kursen är en kombination av personlig coaching, föreläsningar, individuell träning, samt träning i grupp.

■ Kursstart: 11 februari 2010.

■ Plats: F&S Karolinska Institutet, Nobels väg 8

■ Pris: 4 900 kronor (exkl. träningskort), 5 900 kronor (inkl. 13 veckors Allträningskort). För att få ut det mesta av kursen rekommenderar vi att du har ett Allträningskort

■ Anmälan: Senast 17 januari.



**Namn:** Lina Perman.

**Ålder:** 29 år.

**Tränar:** Tre gånger i veckan. I första hand styrketräning men även Cirkelfys, Skivstång och Medeljympa.

### Vad har du för förväntningar på Formtoppen?

– Att jag ska få mer kunskap om kost, hälsa och träning rent generellt. Det i sin tur ska göra mig mer peppad i min träning.

### Vilket är ditt mål?

– Att utvecklas i min träning för just nu står jag still. Jag måste bli mer strukturerad – veta vad jag ska göra när jag går till gymmet.



**Namn:** Per Jonsson

**Ålder:** 53 år.

**Tränar:** Styrketräning, löpning och tennis två till fyra gånger i veckan.

### Vad har du för förväntningar på Formtoppen?

– Hitta ett bra sätt att bli starkare och få bättre kondition. Jag misstänker att jag inte tränar så effektivt nu.

### Vilket är ditt mål?

– Jag vill kunna lyfta 100 kilo i bänkpress, som jag kunde när jag var 25 år. Nu klarar jag 90 kilo med stor svårighet. Jag ska förbättra konditionen så jag klarar att springa en halvmaraton sommaren 2010.

Lina och Per deltar i kursen Formtoppen under hösten. Läs hur det gick för dem i nästa nummer av Friskispressen.

## FRISKVÅRDSTJÄNSTER FÖR FÖRETAG

■ Fler och fler företag väljer att samarbeta med F&S Stockholm i hälsofrågor, med givande resultat.

■ Kontakta F&S Friskvårdstjänster på 08-429 70 50 eller e-posta foretag@sthlm.friskissvettis.se om du vill veta mer.



**KONTAKT** För mer information om F&S Stockholms kurser, besök hemsidan: [www.sthlm.friskissvettis.se](http://www.sthlm.friskissvettis.se)



AVLÖSNING. Cissi lämnar med varm hand över spinningansvaret till Camilla.

**Namn:** Cissi Blomberg.  
**Gör på F&S:** Receptionist på F&S Hornstull.  
**Tränar:** Stationsjympa och medel.  
**Favoritmuskel:** Mage  
**Cykel:** En treväxlad, rosa, gammal misskött Logan.

**Namn:** Camilla Skagstedt.  
**Gör på F&S:** Receptionist på F&S Hornstull.  
**Tränar:** Intensivjympa, Cirkelfys, Skivstång och joggar.  
**Favoritmuskel:** Hjärtat  
**Cykel:** En ärvd, rostig Husqvarna som hon cyklar på till jobbet varje dag, cirka 1 mil.

## I huvudet på två cykelfixare

### Hur farligt är det med svett egentligen?

– Om svetten ligger kvar på spinningcykeln för länge så rostar den till slut. Vi gör en riktig rengöring en gång i veckan men det är viktigt att motionärerna torkar av cykeln direkt efter passet.

### Hur tar ni hand om spinningcyklarna?

– Vi har fyra timmar i veckan som är avsedda för cykelvård. Vi rengör, smörjer bromsar, fettar in bromsbelägg och byter reservdelar. Vi går igenom varje cykel ordentligt, provcyklar, lyssnar efter konstiga ljud och kollar alla vred. Byter reservdelar vid behov, alla utom kullager och vevlager. Här på Hornstull har vi 38 cyklar och det förs statistik på varje. Vissa cyklar behöver mer omvårdnad än andra. Det finns vissa favoritcyklar och på dem är det extra slitage. Det är en säkerhetsfråga att alla delar fungerar ordentligt.

### Vad ska motionären tänka på?

– Torka bort svetten ordenligt, både på cykeln och runt omkring. Spraya rengöringsmedlet direkt på papperet och torka av istället för att spraya ner hela cykeln. Lätta på inställningarna, sätt gärna tillbaka sadel och styre i neutralläge. Ibland har någon väldigt stark person rattat så hårt att man knappt får loss vreden. Säg gärna till ledaren eller oss i receptionen om någon cykel känns konstig så ser vi över den omgående. ■

### Spinfakta

- En spinningcykel kostar cirka 10 000 kronor.
- Det finns cirka 290 cyklar på F&S Stockholms anläggningar.
- F&S Stockholm har cirka 150 spinningpass i veckan.

Text och foto: Lotta Westberg

# Hitta träninge

## Testa nya träningsformer och hitta glädjen

FOTO: ROLF ADLERGREUTZ



### JYMPA/GRUPPTRÄNING

**Start** Enkel och lugn jympa för dig som vill komma igång.

**Bas** Rejäl och skonsam jympa utan hopp.

**Medel** För dig som är van att träna, ganska högt tempo, med hopp.

**Intensiv** Träning av kondition och styrka med hög belastning under lång tid.

**Puls/medel** För dig som gillar tempo, flyt och en del rörelseutmaningar.

**Dans** Ett pass med mycket känsla, attityd, steg, musik- och dansstilar. Utan styrketräning.

**Dans afro** Steg och rytm med inspiration från afrikansk dans. Utan styrketräning.

**Ki box 1** Kampsportsinspirerat pass med handskar och mitsar, 55 eller 75 min. Avslutas med meditativ qigong. Åldersgräns 16 år (född 1993).

**Ki box 2** En fortsättning på Ki box 1, med mer avancerade tekniker och kombinationer, 75 min. Deltagarna förutsätts ha vana av Ki box 1 eller liknande träningsformer. Åldersgräns 16 år (född 1993).

**Ki-jympa** Kraftorienterat pass med inspiration från österländska träningsformer, kampsport och qigong.

**Aerobics 1** Aerobicspass på grundnivå.

**Aerobics 2** Mer avancerad koreografi än nivå 1.

**Step 1** Step up-pass på grundnivå, med stegkombinationer på bräda.

**Step 2** Mer avancerad koreografi än nivå 1. Fokus på styrka.

**Styrka/medel** Pass med mer fokus på styrka och stabiliserings träning.

**Core** Fokuserad och effektiv träning för stabilitet, bålstyrka och balans.

**Core bosu** För dig som vill gå vidare med coreträningen. Med boll/balansplattan tränas bålstabilitet, styrka och balans. Instruktivt, fokuserat och krävande.

**Skivstång** Styrketräning med fokus på uthållig styrka med skivstång och fria vikter. Åldersgräns 16 år (född 1993).

**Skivstång kondition** Styrketräning med fokus på uthållig styrka med skivstång och fria vikter. Efter styrkedelen tillkommer 15 min konditionsträning i intervallform. Passet är 75 min. Åldersgräns 16 år (född 1993).

**Station** Träningspass med betoning på styrketräning i stationer, med redskap, 75 min.

**Cirkelfys** Styrkeutmaning i grupp där betoningen ligger på enkel, funktionell och effektiv träning.

### Mjuk träning

Ta gärna med dig en överdragströja, då träningshallarna kan upplevas lite kalla vid mjuk träning.

**Ki balans** Frigörande och fokuserat barfotapass med träning av funktionell styrka, rörlighet, balans och kroppsmedvetenhet.

**Yoga 1** Lugn och meditativ yoga för dig som vill stanna upp i vardagen, känna inåt och reflektera.

**Yoga 2** Dynamisk yoga som bygger vidare från Ki yoga 1. För dig som har viss vana. Här får du praktisera de klassiska solhålsningarna samt stående, sittande och liggande asanas. 75-80 min.

# En som gör dig glad

i att befinna dig i rörelse. Det här kan du träna på F&S Stockholm.

## Specialpass

**Rygg** Jympa för dig som behöver ta extra hänsyn till ryggen, utan hopp.

**Vänta barn** Jympa för dig som är gravid och vill behålla kondition och styrka.

**Mamma Baby** Coreinspirerat pass där du tar med din baby in i tränings salen.

**Senior** Enkel, skön, effektiv och allsidig träning för äldre.

**Öppna dörrar** Jympa för dig med fysiska funktionshinder. Leds av två ledare varav en rullstolsburen.

## Familj, barn

**Familj** Rörelselek med spring, hopp och bus till glad musik. För barn 3–6 år och vuxna

## SPINNING

**Intro** Lär dig rätt inställningar och grundteknik samt prova spinning.

**Bas** För dig som vill träna skonsamt och på en konditionsbefrämjande nivå.

**Medel** En effektiv konditionsträning för dig som kan ligga på en hög pulsnivå under en längre tid.

**Spinnpuls** Pulsbaserad träning på medelnivå där du styr och följer din egen träning med hjälp av en pulsmätare.

**Spinnpuls kortdistans** Är en mjukare intensitet av Spinnpuls. Du arbetar lägre i puls

tillsammans. Hit får föräldrar med träningskort ta med sig barn utan extra kostnad.

**Barn tillätet** Vanliga bas- eller medelpass dit föräldrar kan ta med sig barn 7–13 år utan extra kostnad.

**Barnjympa** Rörelselek med spring, hopp och lek. Erbjuds till förskolegrupper som bokar platser. För datum och träningsanläggningar – se hemsidan.

**Barnpassning** Finns på Farsta, Hornstull och Lindhagen. Träna i lugn och ro medan barnvårdarna tar hand om ditt barn. Avgift 20 kronor. Finns vissa tider, se schemat.

**Junior** 7–12 år Fartfylt jympapass för killar och tjejer. Här tränar vi kondition, styrka och rörlighet tillsammans.

och håller en jämnare pulskurva än i ett vanligt Spinnpulspass.

**Intensiv** Här är något för dig som tränat ett tag och vill ha en rejäl utmaning. Intensivpassen är 55 min eller 75 min.

**Berg** Här tränar du uthållighet med betoning på tungt och skönt. Passet är 75 min.

**Fri** Meditativt pass där ledaren vägleder, du bestämmer upplägget. 95 min (varav 80 min cykling) alt. 105 min (varav 90 min cykling).

**Långpass** 195 min (varav 180 min cykling) med inriktning på uthållighet.

## TRÄNA UTE

Ingår i alla träningskort. Ett träningspass ute pågår upp till 90 min. Uppvärmning, kondition, styrka och stretch ingår i alla pass som leds av diplome-erade ledare. Passen kan användas i ett långsiktigt träningsupplägg för att nå specifika mål.

**Jogging** Uppdelningen sker i olika grupper efter löptempo/sträcka.

**Stavgång** Träning för hela kroppen. Lätta träningskläder och walking-/joggingskor rekommenderas. Låna stavar eller ta med egna.

**Jogg-cross** Växling mellan löpning, intervaller och styrka. Gruppindelning efter löptempo.

**Inlines** Kurser och turer på bas- och medelnivå.

## FRILUFT

Följ med F&S ut i naturen. Kurser, dagsturer, resor och prova-på inom vandring, kajak och långfärds-skräddor. Aktiviteterna är utan extra kostnad eller till medlemspris för dig med träningskort. Mer information finns på F&S träningsanläggningar, på hemsidan och på **Friskofonen** 08-429 70 10.

**Långfärdsskräddor** Nov-mars.

**Vandring** Vandringar året om.

Alla pass leds av Friskis&Svettis diplome-erade ledare och alla gyminstruktörer är licensierade.

Mer information om alla träningsformer finns på Friskis&Svettis träningsanläggningar och på hemsidan [www.sthlm.friskissvettis.se](http://www.sthlm.friskissvettis.se)

Schema och priser hittar du på nästa sida. ►



FOTO: ROLF ADLERREUTZ

## STYRKETRÄNING

**Grundinstruktion** Till alla nya gymmedlemmar erbjuds en grundinstruktion anpassad efter dina behov och önsknigar.

**Fortsättningsinstruktion** För dig som tränat med ett grundprogram några månader, eller vill förändra ditt träningsprogram med nya övningar eller upplägg, erbjuds en fortsättningsinstruktion.

**Tillgängliga instruktörer** Finns i F&S gym vissa tider för att hjälpa dig med din träning och svara på frågor. Tider på anslagstavlan.

**Seniorgym** Tisdagar kl 10–12 på Ringen, onsdagar kl 10–12 i Farsta och Lindhagen, torsdagar kl 10–12 på Gärdet.

**Gym för unga** Unga som fyllt 13 år får träna i gymmet i sällskap med en förälder.

# Varsågod! Här får du F&S Stockholms schema

Schemat gäller för hösten 2009 (31/8-20/12). Gäller med reservation för eventuella ändringar. Alla pass leds av Friskis&Svettis diplomerade ledare och alla gymnaststruktörer är licensierade.

## ANNEXET RÖRELSE&RO

S:T ERIKSGATAN 63, FRIDHEMSPLAN

### Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00	SENIOR						
11.00							
12.00	KI BALANS		KI BALANS		KI BALANS		
15.00	BAS	START			YOGA 1		
16.00	START		BAS		BAS		YOGA 1
17.00	KI BALANS	KI BALANS	KI BALANS	YOGA 2 75			BAS
18.00	RYGG	RYGG	START				
18.30				KI BALANS			
19.00	YOGA 1	YOGA 2 75	RYGG				
20.00			YOGA 1				

#### ANLÄGGNING

Max antal/pass: 40 st

#### PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.

#### ÖPPETTIDER

Observera att senaste inpassering är 45 min före stängning.

Måndag 09.30-20.45	Freitag 10.30-17.45
Tisdag 11.00-20.45	Lördag stängt
Onsdag 11.00-21.45	Söndag 16.00-19.45
Torsdag 11.00-20.15	

## CITY

MÄSTER SAMUELSGATAN 20

### Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00	MEDEL		MEDEL	BAS	MEDEL		
7.30			YOGA 1				
10.00		SENIOR		SENIOR		DANS AFRO	
10.30							
11.00	MEDEL 35 YOGA 1		MEDEL 35		MEDEL 35	KI BOX 1 75	
11.20		BAS 35	KI BALANS	BAS 35			
11.40	INTENSIV 45	MEDEL 35	INTENSIV 45	MEDEL 35	INTENSIV 45		
12.00	DANS						
12.20		RYGG 40	RYGG 40	RYGG 40			
15.30	SKIV/KOND 75 MEDEL		MEDEL		MEDEL		
16.00		DANS	CORE	AEROBICS 1	SKIVSTÅNG		AEROBICS 1
16.30	PULS/MEDEL	MEDEL	MEDEL	MEDEL	MEDEL		
17.00	BAS	BAS	BAS	CORE BOSU	BAS		SKIVSTÅNG
17.30	MEDEL	INTENSIV	PULS/MEDEL	INTENSIV	INTENSIV		
18.00	STEP 1	CORE BOSU	DANS	YOGA 2 75			
18.30	INTENSIV	MEDEL	KI BOX 1 75	MEDEL			
19.00	SKIV/KOND 75	AEROBICS 1	SKIV/KOND 75				
19.15				SKIVSTÅNG			
19.30	MEDEL			STATION 75			

#### FÖRKLARINGAR

Pass i Lilla hallen.

#### ANLÄGGNING

Max antal/pass: Stora hallen 95 st (Ki box 70 st) Lilla hallen 65 st (Step, Skivstång och Core bosu 40 st)

#### PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.

#### ÖPPETTIDER

Observera att senaste inpassering är 45 min före stängning.

Måndag 07.00-22.00	Freitag 07.00-19.30
Tisdag 09.00-22.00	Lördag 08.30-17.00
Onsdag 07.00-22.00	Söndag 10.00-19.00
Torsdag 09.00-22.00	

## FARSTA

STORFORSPLAN 44, FARSTA

### Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
9.00						BAS	
10.00	SENIOR		SENIOR		SENIOR	FAMILJ	
10.30		MAMMA BABY		MAMMA BABY			
11.00						MEDEL	BAS
11.30		MEDEL	CORE	MEDEL	KI BALANS		
16.00					MEDEL		YOGA 1
17.00	SKIVSTÅNG	BAS	MEDEL	BAS			MEDEL
18.00	KI-JYMPA	DANS AFRO	BAS	MEDEL			
19.00	BAS	MEDEL	AEROBICS 1	SKIV/KOND 75			
20.00	MEDEL	YOGA 1	MEDEL				

## Spinning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
12.00			MEDEL				
16.00							MEDEL
17.00					MEDEL		
17.30	MEDEL	MEDEL	BAS	INTRO/BAS			
18.30	MEDEL	BAS	MEDEL	MEDEL			

#### FÖRKLARINGAR

⊙ Bampassning. Avgift 20 kr/gång.  
⊙ Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.  
⊙ Sagoläsning.  
⊙ Inställt v 44, samt uppehåll i december.  
▶ Intro t o m oktober Bas fr o m november.

#### ANLÄGGNING

Max antal/pass: Jympa-/Gruppträningshallen 70 st (Skivstång 45 st) Spinning 30 st

#### PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.



## GÄRDET

TEGELUDDSVÄGEN 31, GÄRDET

### Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00		MEDEL		MEDEL			
10.00	SENIOR		SENIOR		SENIOR	FAMILJ	
10.30							BAS
11.00						MEDEL	
11.45	BAS 35	CORE	MEDEL 35	BAS 35	MEDEL		
15.00						MEDEL	
16.30	BAS	MEDEL	BAS		MIXAT		MEDEL
17.30	MEDEL	BAS	SKIVSTÅNG	BAS	MEDEL		
18.30	SKIVSTÅNG	CIRKELFYSS	MEDEL	CORE			
19.30	YOGA 2 75	MEDEL		MEDEL			

#### FÖRKLARINGAR

⊙ Varierande mellan Aerobics, Step, Dans och Dans afro. Se hemsidan för aktuell information.

⊙ Endast oktober-november. Inställt v 44.

⊙ Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.

⊙ Sagoläsning.

#### ANLÄGGNING

Max antal/pass: 85 st (Skivstång 40 st, Yoga 60 st, Cirkelfyss 36 st)

#### PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.

## HORNSTULL

LÅNGHOLMSGATAN 38, HORNSTULL

### Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00		MEDEL		MEDEL			
9.00						MEDEL	
10.00	MAMMA BABY		SENIOR	MAMMA BABY	SENIOR	FAMILJ	MEDEL
10.30		MEDEL				VÄNTABARN	
11.00						MEDEL	MEDEL
11.30	MEDEL	BAS	MEDEL	BAS	MEDEL	JUNIOR	
12.00						BAS	
13.30			MAMMA BABY			PULS/MEDEL	
14.00	SENIOR						
14.30						MEDEL	
15.00	MEDEL				MEDEL		MEDEL
15.30						STATION 75	
16.00	BAS	PULS/MEDEL	BAS	MEDEL	DANS		BAS
16.30	AEROBICS 1	KI BALANS	SKIVSTÅNG	BAS	BAS		CORE BOSU
17.00	MEDEL	BAS	MEDEL	PULS/MEDEL	KI BOX 1		MEDEL
17.30	CORE	SKIVSTÅNG	BAS	VÄNTABARN	SKIVSTÅNG		KI BALANS
18.00	INTENSIV	MEDEL	INTENSIV	MEDEL	MEDEL		INTENSIV
18.30	BAS	RYGG	CORE BOSU	RYGG			
19.00	MEDEL	INTENSIV	MEDEL	INTENSIV			
19.30	DANS	BAS	AEROBICS 1	BAS			
20.00	KI BOX 2 75	MEDEL	PULS/MEDEL	MEDEL			

## Spinning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.30						MEDEL	FRI 105
11.30						LÅNGPASS	(jämna veckor)
11.45			MEDEL				
16.30	BAS		MEDEL	BAS	MEDEL		SPINNPULS
17.00		INTENSIV 75					
17.30	MEDEL		SPINNPULS	SPINNPULS	SPINNPULS		
18.30	SPINNPULS	SPINNPULS	INTRO/BAS	FRI 105			
19.30	MEDEL		MEDEL				

#### FÖRKLARINGAR

⊙ Pass i Lilla hallen.  
⊙ Bampassning. Avgift 20 kr/gång.  
⊙ Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.  
⊙ Inställt v 44, samt uppehåll i december.  
▶ Fr o m 40.

#### ANLÄGGNING

Max antal/pass: Stora hallen 80 st (Ki box 60 st) Lilla hallen 40 st Spinning 35 st

#### PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.

Boka plats på ditt favoritpass på hemsidan!  
[www.sthlm.friskissvettis.se](http://www.sthlm.friskissvettis.se)

# KAROLINSKA INSTITUTET

NOBELS VÄG 8, BUSS 3, 70, 73, 77, 507

## Jympa/Gruppträning

**ÖPPETTIDER**  
Observera att senaste  
inpassering är 45 min  
före stängning.

Måndag 06.30-21.45  
Tisdag 06.30-21.45  
Onsdag 06.30-21.45  
Torsdag 06.30-21.45  
Fredag 07.30-19.15  
Lördag 10.00-16.45  
Söndag 10.00-19.15

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00		MEDEL					
10.30						MEDEL	
11.30	MEDEL	SKIVSTÅNG	MEDEL	RYGG 40	MEDEL		
15.30	MEDEL				MEDEL		
16.00							MEDEL
16.30	BAS	MEDEL	CIRKELFYS	CORE	SKIVSTÅNG		
17.00							KI BOX 2 75
17.30	MEDEL	INTENSIV	BAS	STEP 1	AEROBICS 1		
18.00	YOGA 1						
18.30	AEROBICS 1	YOGA 1 DANS	CORE	MEDEL			
19.30	SKIV/KOND 75	KI BOX 1 75	SKIV/KOND 75	KI BOX 1 75			

## Spinning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00	MEDEL		MEDEL				
10.30						SPINNPULS	
11.45		SPINNPULS					
16.00				MEDEL			SPINNPULS
16.30					SPINNPULS Kortdistans		
17.00	BAS	SPINNPULS Kortdistans	SPINNPULS	MEDEL			
18.00	SPINNPULS	INTRO/BAS	INTENSIV 75	SPINNPULS			
19.00	MEDEL	MEDEL					

### FÖRKLARINGAR

- Pass i Lugna rummet.
- Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.
- Intro t o m oktober. BAS fr o m november.

### ANLÄGGNING

Max antal/pass:  
Stora hallen 80 st (Step och Skivstång  
50 st, KI box 60 st)  
Lugna rummet 20 st  
Spinning 30 st

### PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.

# KISTA ENTRÉ

KNARRARNÄSGATAN 3, KISTA

## Jympa/Gruppträning

**ÖPPETTIDER**  
Observera att senaste  
inpassering är 45 min  
före stängning.  
Gymmet stänger 15  
min före stängningstid.

Måndag 07.00-21.00  
Tisdag 07.00-21.00  
Onsdag 07.00-21.00  
Torsdag 07.00-21.00  
Fredag 07.00-19.00  
Lördag 09.30-17.00  
Söndag 09.30-19.00

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00		SENIOR				FAMILJ BAS MEDEL JUNIOR	MEDEL
11.00				YOGA 1 MEDEL	CORE		
11.30	MEDEL	BAS	MEDEL				CORE BOSU
16.30						MEDEL CIRKELFYS	MEDEL
17.00	MEDEL	MEDEL	MEDEL	BAS			
17.30	SKIVSTÅNG	CIRKELFYS	AEROBICS 1	CIRKELFYS			
18.00	MEDEL	CORE	BAS	MEDEL			
18.30	BAS	SKIV/KOND 75	CORE BOSU	KI BOX 1 75			
19.00	DANS	MEDEL	MEDEL	ÖPPNA DÖRRAR			

## Spinning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.30						MEDEL	
11.30	MEDEL	MEDEL	SPINNPULS	MEDEL	MEDEL		
16.30							MEDEL
17.30	SPINNPULS	MEDEL	MEDEL	SPINNPULS			
18.30	MEDEL	SPINNPULS	INTRO/BAS	MEDEL			

### FÖRKLARINGAR

- Pass i Lilla hallen.
- Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.
- Sagoläsning.
- Inställt v 44, samt uppehåll i december.
- Intro t o m oktober. Bas fr o m november.

### ANLÄGGNING

Max antal/pass:  
Stora hallen 90 st  
Lilla hallen 45 st  
(KI box och Skivstång 40 st)  
Spinning 30 st

### PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.

# KUNGS HOLMEN

S:T ERIKSGATAN 54, FRIDHEMSPLAN

## Jympa/Gruppträning

**ÖPPETTIDER**  
Observera att senaste  
inpassering är 45 min  
före stängning.

Måndag 06.30-22.45  
Tisdag 06.30-22.45  
Onsdag 06.30-22.45  
Torsdag 06.30-22.45  
Fredag 06.30-20.45  
Lördag 08.30-18.45  
Söndag 08.30-20.45

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00	MEDEL	BAS	MEDEL	MEDEL	MEDEL		
9.00						MEDEL	MEDEL
10.00	BARNJYMPA	SENIOR	MEDEL	SENIOR	MEDEL	MEDEL	FAMILJ
11.00	BAS		BAS		BAS	INTENSIV	INTENSIV
11.30	CORE	DANS	CORE	CIRKELFYS	DANS	STEP 1	SKIVSTÅNG
12.00	MEDEL	MEDEL	MEDEL	MEDEL	MEDEL	BAS	MEDEL
13.00						MEDEL	
15.00	MEDEL	MEDEL	MEDEL	MEDEL	MEDEL	SKIV/KOND 75	PULS/MEDEL
16.00	MEDEL	BAS	MEDEL	BAS	INTENSIV	MEDEL	BAS
16.30	DANS AFRO	SKIVSTÅNG	AEROBICS 2	SKIVSTÅNG	SKIVSTÅNG	AEROBICS 1	
17.00	BAS	MEDEL	INTENSIV	MEDEL	MEDEL	INTENSIV	INTENSIV
17.30	VÄNTA BARN	SKIVSTÅNG	STEP 1	SKIVSTÅNG	STEP 2		
18.00	MEDEL	INTENSIV	MEDEL	INTENSIV	INTENSIV		MEDEL
18.30	SKIVSTÅNG	AEROBICS 2	SKIVSTÅNG	AEROBICS 1			DANS
19.00	INTENSIV	MEDEL	BAS	BAS	MEDEL		MEDEL
19.30	CORE	STEP 2	CORE	SKIV/KOND 75			
20.00	PULS/MEDEL	MEDEL	INTENSIV	PULS/MEDEL			
20.30	STEP 1						
21.00	MEDEL		MEDEL				

## Spinning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00		MEDEL	MEDEL	MEDEL			
10.30						INTRO/BAS	MEDEL
11.30						MEDEL	
11.45	MEDEL		MEDEL		MEDEL		
16.00						MEDEL	BAS
16.30	MEDEL	MEDEL	MEDEL				
17.00							MEDEL
17.30	MEDEL	MEDEL	BAS	MEDEL	MEDEL		
18.30	BAS	BAS	MEDEL	MEDEL			
19.30	INTENSIV 75	MEDEL	BERG 75	BAS			

### FÖRKLARINGAR

- Pass i Lilla hallen.
- Endast vissa datum, se hemsidan.
- Inställt v 44, samt uppehåll i december.
- Intro t o m oktober. Bas fr o m november.

### ANLÄGGNING

Max antal/pass:  
Stora hallen 105 st  
Lilla hallen 50 st (Skivstång och Step 45 st,  
Cirkelfys 36 st, Dans afro 55 st)  
Spinning 30 st

### PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.

# LINDHAGEN

ULRIKSBERGSGATAN 5 C,  
STADSHAGEN, THORILDSPLAN

## Jympa/Gruppträning

**ÖPPETTIDER**  
Observera att senaste  
inpassering är 45 min  
före stängning.

Måndag 07.00-22.00  
Tisdag 07.00-22.00  
Onsdag 07.00-22.00  
Torsdag 07.00-22.00  
Fredag 07.00-20.00  
Lördag 09.00-17.00  
Söndag 10.00-19.00

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
9.30						MEDEL	
10.30		MAMMA BABY		MAMMA BABY		FAMILJ	MEDEL
11.30	MEDEL		MEDEL	AEROBICS 1	YOGA 1	DANS	BAS
12.00		CIRKELFYS					
13.30							
16.30	AEROBICS 1	MEDEL	MEDEL		SKIVSTÅNG		MEDEL
17.00		YOGA 1	KI BALANS				
17.30	MEDEL	PULS/MEDEL	AEROBICS 1	MEDEL	MEDEL		
18.00	CIRKELFYS		CIRKELFYS	YOGA 1			
18.30	BAS	SKIVSTÅNG	MEDEL	DANS			
19.30	MEDEL	MEDEL	BAS	SKIVSTÅNG			

## Spinning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00						MEDEL	
12.00					MEDEL		
17.00	BAS	MEDEL	BAS	MEDEL			MEDEL
18.00	MEDEL	MEDEL	MEDEL	INTENSIV 75			

### FÖRKLARINGAR

- Pass i Lilla hallen.
- Barnpassning. Avgift 20 kr/gång.
- Inställt v 44, samt uppehåll i december.
- Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.

### ANLÄGGNING

Max antal/pass:  
Stora hallen 105 st  
(Skivstång 50 st, Cirkelfys 36 st)  
Lilla hallen 25 st (Cirkelfys 27 st)  
Spinning 35 st

### PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.



Namn: .....

Adress: .....

Mobilnr: .....

E-post: .....

Personnummer: .....

Gäller endast en gång per person och i mån av plats. Erbjudandet gäller till och med 091231.

## PROVTRÄNA PÅ LINDHAGEN

Kom och prova ett valfritt träningspass/  
styrketräning på Friskis&Svettis Lindhagen.

## RINGEN

RINGVÄGEN 111, SKANSTULL

### Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00	BAS	YOGA 1	MEDEL		MEDEL		
9.30							BAS
10.00	SENIOR	SENIOR	SENIOR	SENIOR	BARNJYMPA X	YOGA 1	
10.30						BAS	FAMILJ ☒
11.00					SENIOR		
11.30						MEDEL	MEDEL ☺
11.45	MEDEL	KI BALANS	MEDEL	KI BALANS			
12.00					BAS		
12.30						MEDEL	
13.00					MEDEL		MEDEL
13.30	MEDEL	MEDEL	MEDEL	MEDEL	PULS/MEDEL	MEDEL	MEDEL
16.00			BAS		KI BALANS		
16.30	BAS	KI-JYMPA	MEDEL	KI-JYMPA	STATION 75		DANS
17.00	KI BALANS	BAS	BAS	JUNIOR ☒	BAS		
17.30	MEDEL	PULS/MEDEL	KI-JYMPA	MEDEL			MEDEL
18.00	BAS	SKIVSTÅNG	SKIVSTÅNG	AEROBICS 1			
18.30	CORE	MEDEL	MEDEL	BAS			
19.00	YOGA 1	BAS	YOGA 2 75	SKIVSTÅNG			
19.30	KI-JYMPA	MEDEL	DANS	MEDEL			
20.00		AEROBICS 1		YOGA 1			
20.30	MEDEL		MEDEL				

### Spinning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00			MEDEL				
10.00						MEDEL	MEDEL
11.00						BAS	
12.00	MEDEL				MEDEL		
17.00	MEDEL	BAS	MEDEL	INTRO/BAS ▶	MEDEL		MEDEL
18.00	NTENSIV 55	MEDEL	BAS	MEDEL			
19.00	MEDEL	MEDEL	MEDEL	INTENSIV 75			

#### FÖRKLARINGAR

- ☐ Pass i Lilla hallen.
- ☺ Inställt v 44, samt uppehåll i december.
- ☒ Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.
- ☒ Endast vissa datum, se hemsidan.
- ▶ Intro t o m oktober. Bas fr o m november.

#### ANLÄGGNING

Max antal/pass:  
Stora hallen 75 st  
Lilla hallen 45 st (Yoga och Ki balans 40 st,  
Skivstång 26 st)  
Spinning 35 st

#### PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.

## RÅCKSTA

RÅCKSTA GÅRDSVÄG 13, RÅCKSTA

### Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00						BAS	
11.00						MEDEL	
16.00							MEDEL ☺
17.00	MEDEL						BAS ☺
17.30					MEDEL		
18.00	BAS	STEP 1	YOGA 1				
18.30	SKIVSTÅNG	MEDEL		BAS			
19.00	STYRKA/MEDEL		SKIVSTÅNG				
19.30		CORE		MEDEL			

#### FÖRKLARINGAR

- ☐ Pass i Lilla hallen.
- ☺ Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.

#### LOKALER

Max antal/pass:  
Stora hallen 110 st (Core 80 st)  
Lilla hallen 30 st

#### PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.

## SKARPNÄCKSKYRKAN

SKARPNÄCKS ALLÉ 31-33, SKARPNÄCK

### Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00				MEDEL			
9.00						MEDEL	
10.00						BAS ☺	
11.00							
17.00					MEDEL		BAS
18.00	MEDEL	MEDEL	MEDEL	BAS			MEDEL
19.00	BAS	KI BALANS	CORE	MEDEL			
20.00	STYRKA/MEDEL						

#### FÖRKLARINGAR

- ☺ Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.

#### LOKALER

Max antal/pass: 70 st

#### PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.

## SKRAPAN

GÖTGATAN 78, MEDBORGARPLATSEN

### Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00		SKIVSTÅNG		YOGA 1			
12.00	CORE	CIRKELFYSS		CORE	YOGA 1		
16.00			SKIVSTÅNG	AEROBICS 1			AEROBICS 1
16.30		YOGA 2 75					
17.00	STEP 1		AEROBICS 1	CIRKELFYSS	AEROBICS 1		SKIV/KOND 75
18.00	SKIVSTÅNG	AEROBICS 1	STEP 2	DANS			
18.30							DANS AFRO
19.00	AEROBICS 1	CORE BOSU	SKIVSTÅNG	CORE BOSU			
20.00	CORE BOSU	CIRKELFYSS	AEROBICS 1	STEP 1			

#### ANLÄGGNING

Max antal/pass: 30 st (Cirkelfyss och  
Core bosu 27 st. Dans afro 35 st)

#### PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.

## SVEAVÄGEN

SVEAVÄGEN 63/KUNGSTENS G. 39, RÅDMANS G.

### Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.30	MEDEL	KI BALANS	SKIVSTÅNG	MEDEL	SKIVSTÅNG		
9.30			SENIOR		SENIOR	BAS	
10.00							MEDEL
10.30						AEROBICS 1	
11.00	MEDEL	BAS		BAS	MEDEL		BAS
11.30			MEDEL			SKIVSTÅNG	
12.00	SKIVSTÅNG	SKIVSTÅNG		MEDEL	SKIVSTÅNG		
15.00							
15.30							STEP 1
16.00	MEDEL	AEROBICS 1	MEDEL	SKIVSTÅNG	BAS		
16.30							MEDEL ☺
17.00	SKIVSTÅNG	BAS	STEP 2	MEDEL	SKIVSTÅNG		
17.30							AEROBICS 1
18.00	MEDEL	STEP 1	CORE	BAS	MEDEL		
19.00	AEROBICS 2	MEDEL	SKIVSTÅNG	SKIVSTÅNG			
20.00	CORE	SKIVSTÅNG	MEDEL	AEROBICS 1			

### Spinning

### INVIGNINGSPARTY 11 JANUARI. VÄLKOMNA!

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.30		MEDEL	MEDEL	MEDEL			
10.30						MEDEL	MEDEL
12.00	MEDEL	MEDEL	MEDEL	MEDEL	MEDEL		
16.30	MEDEL		MEDEL	MEDEL	MEDEL		BAS
17.30	BAS	BAS	MEDEL	INTENSIV	MEDEL		
18.30	BERG 75	MEDEL	BAS	INTRO/BAS ▶			
19.30		MEDEL	MEDEL	MEDEL			

#### FÖRKLARINGAR

- ☺ Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.
- ▶ Intro t o m oktober. Bas fr o m november.

#### ANLÄGGNING

Max antal/pass:  
Stora hallen 40 st (Skivstång och Step 33 st)  
Spinning 33 st

#### PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.

Under hösten bygger F&S Sveavägen om. Alla jympa- och gruppträningsspass kommer under tiden att vara i Stora hallen. För mer information, se hemsidan.

**7 JANUARI**  
Nya  
gymmet  
öppnar

## TRÄNA UTE

DAG	STAVGÅNG	JOGGING	JOGG-CROSS
MÅN	FARSTA 18.30		KUNGSHOLMEN 18.15
TIS	KUNGSHOLMEN 18.15	RINGEN 18.15	
ONS	RÅCKSTA 18.30		HORNSTULL 18.15
TOR		KUNGSHOLMEN 18.15	

Jogg-cross ersätts med Jogging vid behov. Stavgång ställs in vid extrema väderleksförhållanden. För mer information, ring receptionen eller se hemsidan.

Mer information om alla träningsformer finns på Friskis&Svettis träningsanläggningar och på hemsidan [www.sthl.m.friskissvettis.se](http://www.sthl.m.friskissvettis.se)

## TRÄNINGSKORT

ALLA TIDER ALLA ANLÄGGNINGAR

### Allträning

GR ST SP

2 900 kr/12 mån  
1 700 kr/säsong  
440 kr/1 mån

### 1 träningsform

GR / ST / SP

2 400 kr/12 mån  
1 400 kr/säsong

**OBS!** Medlemsavgift på 100 kr tillkommer varje påbörjat kalenderår.

### TRÄNINGSFORMER

**GR JYMPA/GRUPPTRÄNING** gäller alla Jympa-/Grupp-träningspass på alla träningsanläggningar. Åldersgräns: 13 år (f 1996). Skivstång och Ki box: 16 år (f 1993).

**ST STYRKETRÄNING** gäller alla tider i alla gym (utom Annexet R&R). Åldersgräns: 16 år (f 1993).

**SP SPINNING** gäller alla Spinningpass. Åldersgräns: 16 år (f 1993).

**SENIOR-/TONÅRSRABATT** Seniorer och tonåringar erhåller 15% rabatt på ordinarie Allträningkort och 1 träningsform. Gäller års- och säsongkort.

## DAGKORT

T O M KL. 15.00 ALLA DAGAR OCH ALLA ANLÄGGNINGAR

### Allträning

GR ST SP

2 465 kr/12 mån  
1 445 kr/säsong

### 1 träningsform

GR / ST / SP

2 040 kr/år  
1 190 kr/säsong

**OBS!** Medlemsavgift på 100 kr tillkommer varje påbörjat kalenderår.

### TRÄNINGSFORMER

**GR JYMPA/GRUPPTRÄNING** gäller på alla Jympa-/Grupp-träningspass som börjar senast kl. 15.00. Åldersgräns: 13 år (f 1996). Skivstång och Ki box: 16 år (f 1993).

**ST STYRKETRÄNING** gäller från till kl. 15.30 (senaste inpassering 15.00) alla dagar. Kortet gäller på alla gym (utom Annexet R&R). Åldersgräns: 16 år (f 1993).

**SP SPINNING** gäller alla Spinningpass som börjar senast kl. 15.00. Åldersgräns: 16 år (f 1993).

**SENIOR-/TONÅRSRABATT** Seniorer och tonåringar erhåller 15% rabatt på ordinarie Allträningkort och 1 träningsform. Gäller års- och säsongkort.

## TVÅFÖRENINGSKORT

Träningskortet ger dig möjlighet till träning i två F&S-föreningar i Stockholmsregionen. Kortet kostar 3900 kr plus medlemskap i den förening där du köper kortet. Gäller för Allträning i ett år från inköpsdatum. Inga andra rabatter gäller på kortet. Läs på hemsidan vilka F&S-föreningar som ingår i detta samarbete.

## KONTAKT

TELEFONNUMMER Växeln 08-429 70 00

Direktnummer till träningsanläggningarna

Annexet Rörelse&Ro	08-429 70 05
City	08-429 70 03
Farsta	08-429 70 09
Gärdet	08-429 70 04
Hornstull	08-429 70 01
Karolinska Institutet	08-429 70 06
Kista Entré	08-429 70 44
Kungsholmen	08-429 70 02
Lindhagen	08-429 70 60
Ringén	08-429 70 07
Skrapan	08-429 70 77
Sveavägen	08-429 70 41

## KORTINFORMATION

**OBS!**

100 kr i medlemsavgift tillkommer varje påbörjat kalenderår.

Årskort gäller 12 månader från inköpsdagen. Säsongkort gäller från 1 januari till 30 juni, 1 juli till 31 december. Månadskort gäller 1 månad från inköpsdagen.

**Träningskort för Tonåring & Senior** gäller för:  
**Tonåring** född 1990-96. (1990-93 för Styrketräning och Spinning). Leg.  
**Senior** född -1944. Leg.  
Alla medlemsförmåner i IF Friskis&Svettis Stockholm ingår i ditt träningskort.

All träning gäller i mån av plats. Schemat gäller med reservation för eventuella ändringar. Vid helgdagar begränsas träningsutbudet och öppettider enligt särskilt schema. Träningsanläggningarna kan periodvis stängas för renovering/underhåll.

### AKTIV MEDLEM

Aktiv medlem är man då man erlagt medlemsavgift för innevarande kalenderår samt har ett giltigt träningskort. Som aktiv medlem i IF Friskis&Svettis Stockholm har man medlemspris på engångsbiljetter, tillgång till Träna ute och vissa friluftaktiviteter. Man kan även träna till medlemspris i övriga Friskis&Svettis föreningar.

### PASSIV MEDLEM

Passiv medlem i föreningen är den som enbart erlagt gällande medlemsavgift. Som passiv medlem har man rätt att delta och göra sin röst hörd på årsstämman.

## ÖVRIGA TRÄNINGSKORT

**ANNEXETKORT** 1 000 kr/säsong.

Gäller enbart träning på Annexet Rörelse&Ro.

**FARKORT** 600 kr/3 månader. För dig som fått träning på recept.

**JUNIORJYMPA 7-12 ÅR** 100 kr/säsong samt giltigt medlemskap. Engångsbiljett 30 kr.

**RÄCKSTA/SKARPNÄCK** 750 kr/säsong. Gäller Jympa/Gruppträning i Räcksta och Skarpnäck. Engångsbiljett ej medlem/passiv medlem 70 kr.

**TRÄNA UTE** 500 kr/år. Gäller för Träna ute och vissa friluftaktiviteter.

**ÖPPNA DÖRRAR** 450 kr/säsong. Gäller på Öppna Dörrar-jympan.

### ÖVRIGA PRISER

**GRUNDINSTRUKTION** 120 kr.

För dig med jympa-/Grupptränings- eller Spinningkort. Bokas i receptionen.

**KAPACITETSTEST** Aktiv medlem 450 kr, ej medlem 550 kr. På Annexet Rörelse&Ro efter tidsbokning.

### ENGÅNGSBILJETT

Aktiv medlem 50 kr, ej medlem och passiv medlem 90 kr.

### ÖVRIGT

- Solarium - från 20 kr/gång. Endast aktiv medlem.
- Barnpassning till markerade tider och pass: 20 kr/barn och gång.
- Massagestol 30 kr/20 min



FOTO: ROLF ADLERREUTZ

EXKLUSIVT BIO-ERBJUDANDE FÖR FRISKIS & SVETTIS MEDLEMMAR!

**GÅ 2 FÖR 120 KR!** (ord. pris 90 kr/biljett)

VEMS FEL ÄR  
DET ATT DU  
MÅR DÅLIGT?

# Behandlingen

EN FILM AV JOHAN JONASON



**PREMIÄR 4 DECEMBER**

ERBJUDANDET GÄLLER MOT UPPVISANDE AV TRÄNINGSKORT PÅ BIOGRAFERNA ZITA OCH VICTORIA I STOCKHOLM MELLAN DEN 14-23 DECEMBER 2009.

[www.folketsbio.se](http://www.folketsbio.se)

CARABAGNAN FOLKETS BIO

