



Friskispressen Tyresö

Nr 5 • 2009



KICK OFF!



FOKUS: FANTASTISKA FUNKTIONÄR I F&S TYRESÖ

Redaktören:

Victoria Malm är kommunikationsansvarig på Friskis&Svettis Tyresö.

Vi på Friskis&Svettis bejaktar det lustfyllda. Då tänker jag inte bara på glädjen i att röra sig utan också på lusten i det ideella engagemanget.

Att alla ledare, instruktörer och värdar leder sina pass, ger instruktioner eller tar emot i receptionen vecka ut och vecka in – bara för att det är så himla kul. Inte för att det ger klirr i kassan eller för att klättra på karriärstegen.

Enbart tack vare 165 personers lust och ideella engagemang fungerar hela Friskis&Svettis Tyresös verksamhet. Visst är det lite smått fantastiskt?

Förutom glädjen finns det förstås också andra drivkrafter till det ideella engagemanget, som varierar från person till person. En del lockas av gemenskapen, delaktigheten och den personliga utvecklingen. Andra av att stå i mitten, inspirera andra till rörelseglädje och att träffa nya människor. Alla är vi olika, men glädjen är gemensam.

På sidorna som följer kan du läsa mer om varför våra funktionärer väljer att engagera sig ideellt och vad uppdraget innebär. Du får också veta vem av ledarna som faktiskt är lite blyg och vem som äter en massa sötsaker. Och missa inte att kolla in bilderna från den osannolikt roliga Kick Offen! Bilder som verkligen speglar det lustfyllda i Friskis&Svettis.

Vill du också bli en av oss? Och ha så där himla kul? Tveka inte att höra av dig till mig eller hugg tag i första bästa funktionär nästa gång du tränar. Som funktionär i Friskis&Svettis kommer du med i ett gäng engagerade och härliga människor som brinner för träning och hälsa, men som också har en avslappnad inställning till prestationer och krav, till livet och dess glädjemen.

Tveka inte – ta chansen du också!



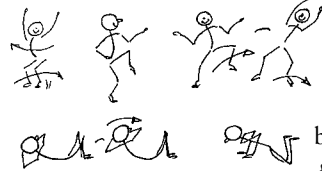
IF Friskis&Svettis Tyresö

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

Alla på Friskis&Svettis är olika – såväl ledare som motionärer. Att varje ledare sätter sin personliga prägel på sitt pass gör att du som motionär har alla möjligheter att hitta din speciella favorit.

Alla är vi olika

Hur ser det perfekta passet ut? Det som gör att du tar ut dig totalt och lämnar träningslokalen med ett leende på läpparna. Det finns såklart lika många åsikter om detta som det finns motionärer på Friskis&Svettis.



Stegkombinationer, kul utmaning tycker en del – för trixigt, tycker andra. Hårdrock peppar och ger extra kraft – eller huvudvärk. En tjoande ledare gör träningen roligare för vissa. Andra föredrar en tuffare attityd och glimten i ögat.

Rörelser, musik och ledare. Mycket ska stämma i det perfekta passet! Men när du hittat rätt och alla komponenter funkar blir träningen både rolig och effektiv.

– Kvaliteten på träningen är densamma på alla Friskis&Svettis-pass, oavsett vem som leder. Däremot upplevs passen olika

eftersom alla ledare på Friskis&Svettis själva sätter ihop sina pass, säger Ann Fredriksen, träningsansvarig F&S.

Utifrån Friskis&Svettis rörelse- och musikbank bygger varje ledare ihop sitt eget pass.

Genom att samla låtar, pyssla i musikstudio, öva in rörelser i vardagsrummet, på gräsmattan eller i cirkelgymmet och rita streckgubbar blir slutligen passet en helhet. En syssla som tar ungefär 50 timmar i anspråk.

Och det här gör ledarna varje termin, då det nya passet ska bli till.

Förutom kombinationen av rörelser och musik i programmet har varje ledare sin unika ledarstil och framtoning, som ger passet karaktär. Olika egenskaper gör ledargruppen till en färgstark klick.

” Jag är mig själv som ledare

Men vem är egentligen ledaren under Friskis&Svettis-kläderna? Hur tänker de kring ledarskapsrollen, programupplägg och musik? Möt några av våra ledare. Kanske är det någon av dessa som leder just ditt favoritpass?

Namn: Zdravko Ilic, 36 år.

Yrke: Bagerichef.

Gör på F&S: Gyminstruktör, cirkelgymledare och ingår i valberedningen.

Gillar: Att tävla :-)) och att ha mycket folk runt omkring mig.

Varför är du instruktör i F&S: För att man får så mycket och ger så lite. Man lär sig mycket, utvecklas och får bättre självförtroende. Dessutom träffar man och har kul med människor som delar samma åsikter.

Bästa träningslåt: "Are you gonna go my way" – Lenny Kravitz.

Det här vet inte alla om Zdravko: Att jag äter en massa sötsaker.



FOTO: VESNA VERONICA ZIVKOVIC

Har du LUST?

Så blir du
ledare/instruktör

INFORMATIONSTRÄFFAR

● Friskis&Svettis Tyresö håller regelbundet informationsmöten för dig som är intresserad av att bli ledare eller instruktör. Du kommer och lyssnar på vad det innebär – utan att förbinda dig för något. Om du efter mötet känner att du vill söka som ledare så anmäler du dig.

Från det att du blivit uttagen tar det ungefär ett år innan du är färdig ledare/instruktör. Under tiden får du en annan funktionärsroll i föreningen.

UTTAGNING

● Efter att du anmält dig får du komma på uttagning som utgörs av ett praktiskt prov och en individuell intervju. I det praktiska provet tittar rekryterarna bland annat på hur du använder kroppen, att du orkar och att du kan hålla takten.

UTBILDNING OCH DIPLOMERING

● Utbildningen, som ordnas av Friskis&Svettis

Riks, är i två steg och bekostas helt av föreningen. Du åker iväg på internat i fyra respektive fem dagar, pluggar och tränar intensivt tillsammans med blivande F&S-ledare från hela landet.

Du får utbildning i bland annat anatomi/fysiologi, ledarroll, F&S värderingar och programupplägg. Det blir såklart också mycket praktiska övningar och träning! Mellan de två kurstillfällena gör du ett skriftligt prov.

Efter utbildningen är det dags att sätta ihop ditt egna pass. Du får en fadder i föreningen som stöttar dig och ger tips.

Sen återstår bara diplomeringen.

Intresserad? Håll koll på hemsidan för datum eller kontakta Ann Fredriksen Norström, träningsansvarig, ann@tyreso.friskissvettis.se eller 08-510 621 17.



FOTO: CAMILLA BÄCKSTRÖM

Hur är du som ledare: Jag är mig själv, det vill säga positiv, glad och hjälpsam.

Hur väljer du musik till ditt pass: Jag vill att mitt pass ska vara underhållande och därför väljer jag musik i samma stil. Och så vill jag att alla åldersgrupper ska ha någon låt som får just dem att ta i lite extra.

Namn: Katja Jennekvist, 44 år.

Yrke: Massage-terapeut och lärare på Axelsons Gymnastiska Institut.

Gör på F&S: Leder Ki box och Med-eljympa.

Gillar: Träning, kramar, djur, gott rödvin och min familj.

Bästa träningslåt:

”I don't feel like dancing” med Scissor Sisters och ”Born to Rule” med Hammerfall.

Varför är du ledare i F&S: För att det är kul att se motionärerna göra sitt bästa och utmanande att kunna locka dem till att orka det där ”lilla extra”. Jag



”
Jag har lätt
för att skapa
gemenskap
i träningen.”

FOTO: LASSE JENNEKVIST

trivs med att vara med i en folkrörelse som står för bra saker.

Det här vet inte alla om Katja: Att jag är lite blyg ibland.

Hur är du som ledare? Jag försöker att alltid se till den enskilde motionären i gruppen, är glad, positiv och drivande. Jag har lätt för att skapa en gemenskap i träningen – att vi är där för att tillsammans orka och ha kul.
Är det viktigt att vara i bra fysisk form i ditt arbete: För att orka och undvika belastningsskador måste jag vara stark, uthållig och ha god rörlighet, eftersom jag ibland måste sitta eller stå i konstiga ställningar när jag behandlar.

Namn: Joakim Hermansson, 17 år.

Yrke: Går andra året på gymnasiet.

Gör på F&S: Leder Knatte-, Junior- och Medeljympa.

Gillar: Cykla MTB och sjunga i kör.

Bästa träningslåt: Just nu är det ”Falling Down” med Spacecowboy feat. Chelsea.

Det här vet inte alla om Joakim: Att jag tränar och tävlar i mountainbike. I september vann jag ett distriktsmästerskap i min klass.

Hur är du som ledare: Jag är glad och tydlig. När jag

leder pass för barn tycker jag att det är viktigt att vara lekfull med barnen, mer som en kompis än en ledare. Barnen får det roligare och det blir mer busigt.

Hur väljer du musik till ditt pass: Jag tycker att det är viktigt att låtarna driver fram energin till rörelserna, inte bara har rätt bpm (beats per minute). Ett tips till att hitta bra musik är att lyssna på P3:s olika topplistor.



”
När jag leder
barnpass är
det viktigt
att vara
lekfull.”

FOTO: JENNY HERMANSSON

INTERVJUER: HELEN GRANDELIUS



DÄRFÖR engagerar jag mig ideellt i Friskis&Svettis:



Fleurette Menot, 36, värd för spinn/bas:

– Det ger så mycket, både fysiskt och emotionellt att träffa goa glada människor och få känna sig som en del av en verksamhet där alla bryr sig om varandra och samtidigt får träna.

Höjdpunkt på Kick Offen?

– Det var väldigt mycket upplevelser under kick offen, men jag tyckte verkligen det var kul att köra dansjympa med liveband och alla 80-90 funktionärer tillsammans i ett högt tempo. Helt underbart roligt!

Carina Holm, 39, ledare för familje- och knattejympa samt danspass:

– Jag ville ha en "hobby" och varför inte förena nytta med nöje. Började som värd och när det blev ont om danspassledare, ett pass jag gillade mycket själv, hörde jag mig för vad man behöver göra för att bli en sådan. Och här är jag nu.

Höjdpunkt på Kick Offen?

– Finns många men en var att se alla roliga utklädningsningar. Sedan var det otroligt kul att göra alla aktiviteter och lära känna personerna bakom bilderna.



Tommy "Glitter-Gittan" Schönberg, 32, kassör och vilande spinningledare:

– Jag diggar Friskis&Svettis värderingar, speciellt vår syn på rörelseglädje. Som motionär känns det alltid som om jag har träningsglada kompisar omkring mig. Som ledare blir jag glad när jag ser leenden hos trötta motionärer. Och som styrelseledamot känner jag stolthet över att vara med och bygga förutsättningar för all denna rörelseglädje.

Höjdpunkt på Kick Offen?

– Var det när vårt lag vann DST (Den Stora Tävlingen)? Nej, det var att träffa alla filurer som var med på Kick offen. Det tycks alltid finnas glädje i överflöd hos de här människorna – trots att de förlorade. Fantastiskt.

Jenny Rosqvist, 27, ledare skivstång

– För att få chansen att dela med mig av träningsglädje och då förhoppningsvis inspirera, motivera och utmana både mig själv och andra till att träna på ett bra och roligt sätt.

Höjdpunkt på Kick Offen:

– Alla roliga och utmanande tävlingsmoment.





KICK OFF

årets stora Kick Off för alla funktionärer på Friskis&Svettis Tyresö sparkade igång höstsäsongen. Drygt hundra utklädda och taggade funktionärer med humöret på topp samlades en solig lördag i slutet av augusti för att tillbringa en heldag tillsammans.

Dagen, vars tema var **"lust och lustfyllt"**, bestod bland annat av skojiga lagtävlingar och andra tokigheter ute i Nackareservatets härliga skog, ett annorlunda jympapass med liveband och kvällsaktiviteter.

Ingela Ling, receptionist, och "hjärnan" bakom Kick Offen:
 – Syftet med Kick Offen var att göra ett positivt avtryck, att skapa ett gemensamt minne av att vi har så himla kul tillsammans. Och dagen blev precis den roliga höstuppsättning som vi hoppades på. Det är så roligt att vara en del av Friskis&Svettis och den glädjen kunde jag verkligen känna på Kick offen – alla bjöd på sig själva till 100 procent.

Alla härliga bilder på denna sida och omslaget har tagits av funktionärer själva.

Text:
Victoria
Malm



Som funktionär i Friskis&Svettis ...

... blir du inte rik på pengar. Däremot kan du bli rik på roliga upplevelser, möten och vänner. Du har helt enkelt himla kul.

... får du dessutom fri träning på alla Friskis&Svettis i hela världen, utbildning, kompetensutveckling, inspiration, möjlighet att vara med på roliga trivselaktiviteter och mycket mycket mer.



• LÄS MER
www.friskissvettis.se/tyreso
 -> Om F&S Tyresö -> Bli funktionär

FRISKIS&SVETTIS TYRESÖ

Schemat gäller 31 augusti - 13 december med reservation för ändringar

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

Platser till spinning, skivstång och cirkelgym bokas via vår hemsida eller i receptionen tel 08-742 34 50.

GYM • JYMPA • SKIVSTÅNG • CIRKELGYM • TRÄNA UTE

MÅNDAG 09.00-21.30	TISDAG 07.00-21.30	ONSDAG 09.00-21.30	TORSDAG 07.00-21.30	FREDAG 09.00-18.30	LÖRDAG 08.30-16.30	SÖNDAG 09.30-21.00
09.30 Senior Naemi	09.30 Senior Rune	10.00 Stavgång/ start Bert	09.30 Senior Margareta	09.30 Senior Håkan H	09.00 Styrka/bas Birgitta	10.00 Familjeympa
11.00 Bas Jenny P	11.30 Medel Tove	11.00 Core Eva E	11.30 Medel Tove	10.30 Start Katarina	09.00 Knette	15.30 Ki box
16.00 Medel Sophia	17.30 Start	17.00 Styrka/medel Ann	17.00 Enkel Gun/Kate	12.00 Bas	10.00 Medel Anna W/Sandra	17.00 Core Lena/Lotta
17.00 Bas Carina F	18.00 Styrka/medel Kicki	17.00 Knette	17.30 Medel Sandra	16.00 Medel Benny	10.00 Skivstång Linnéa/Jenny	17.00 Medel Thomas
18.00 Medel Anna W	18.30 Core Eva E	18.00 Bas Inga-Lill	18.30 Puls/bas Lotta	16.30 Core Tove/Kicki	15.00 Specialpass*	18.00 Bas Linda/Katarina
18.30 Skivstång Jenny R	18.30 Stavcross/ bas 75-90 min	18.00 Junior Joakim	18.30 Stavgång/ bas 60-75 min	17.00 Danspass		18.00 Skivstång Richard
18.30 Cirkelgym Zdravko	18.30 Stavcross/ medel 75-90 min	18.00 Cirkelgym Peter A	18.30 Stavgång/ medel 60-75 min	17.00 Cirkelgym Thomas		19.00 Medel Joakim
19.00 Intensiv Ann	19.00 Bas Linda	18.30 Jogg/Cross tom v 48	19.30 Station/ medel			19.00 Yoga 2 Maria 85 min
19.30 Ki box 85 min	19.00 Cirkelgym Mia	19.00 Medel Eva S	19.30 Ki box 85 min			
20.00 Puls/bas Marika	19.30 Skivstång/ kondition Lena L	19.00 Skivstång Linnéa				
	20.00 Medel Åsa	20.00 Danspass				
		20.00 Yoga 1 Benny				

Kan vara gästpass (ledare från annan förening), schlagerjympa eller annat kul.

JYMPA

Friskis&Svettis jympa har fyra grundintensiteter – start, bas, medel och intensiv.



Träningen är allsidig och passen har samma uppbyggnad. Uppvärmning följs av rörlighet, styrka och kondition i två omgångar och passen avslutas med nedvarvning, stretch och avspänning. Åldersgräns för F&S jympa är 13 år om inte annat anges.

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

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

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

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

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

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

SPINNING

Friskis&Svettis spinning är ett suveränt sätt att träna kondition. Du tränar benmusklerna och med rätt teknik stärker du också mage, rygg, axlar och nacke. Åldersgräns för F&S spinning är 16 år.

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

SPINNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.00 Spinn/bas Peter S	17.30 Spinn/medel Erik	09.30 Spinn/senior Rune	17.00 Spinn/medel* Solveig	12.00 Spinn/bas Anna Å	09.30 Spinn/bas Aron	15.00 Spinn/intro tom v. 40
17.30 Skivstång+ Spinn Christian	18.30 Spinn/bas Patrik	17.00 Spinn/start Kjell	18.00 Spinn/bas Lennarth	16.00 Spinn/start* Kjell/Petter	10.30 Spinn/medel Lennarth	16.00 Spinn/medel* Eszter
19.00 Spinn/berg Petter	19.30 Spinn/medel 75 min Aron	18.00 Spinn/bas Kjell	18.30 Skivstång+ Spinn Eszter	17.00 Spinn/medel Kjell		17.00 Spinn/bas 75 min Patrik
		19.00 Spinn/medel Peter S	20.00 Spinn/medel Petter			
		20.00 Spinn/bas Camilla				

Alla bas- och medeljympapass är barn tillåtna (9-12 år) i vuxet sällskap.

• Tom v 43

* Startar vecka 40

STYRKETRÄNING

I Friskis& Svettis gym kan du träna individuellt och bygga upp din styrka med hjälp av maskiner och fria vikter. Styrketräning i gym är effektivt och säkert. Du kan träna för att rehabilitera skador, komplettera annan träning, bygga styrka och hållfasthet eller helt enkelt för att komma i form.

I gymmet finns instruktörer som har genomgått F&S gymutbildning. De hjälper både dig som är nybörjare att komma igång och dig som är van gymmotionär med feedback på ditt träningsupplägg. Bokning av instruktör görs



i receptionen eller via telefon 08-742 34 50.

Åldersgräns för styrketräning i F&S gym är 16 år.

CIRKELGYM Gymträning i grupp, till musik, tillsammans med peppande instruktör. Träningen

bygger på intensiva styrkeövningar i specialbyggda maskiner tillsammans med olika övningar på bosubollar och brädor, cykel och roddmaskin.

En instruktör leder träningen och ser till att du får en kul och effektiv träning genom bra teknik och peppar så att du tar ut det där "lilla extra".

TRÄNING UTE

STAVGÅNG Enkelt, effektivt och skonsamt. Fördelarna är många, bland annat kan även du som inte är träningsvan göra något som pågår lite längre

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

KNATTE Kul och bus med musik och rörelse.

Från 3-4 år upp till skolåldern, utan vuxna.

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

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

FAMILJEJYMPA COMEBACK! Rörelselek för barn 3-6 år och vuxna tillsammans. Spring, hopp och lek till glad musik.

CORE Funktionell och fokuserad träning för styrka och stabilitet. Passet innehåller mycket styrka för rygg och mage men också balans, rörlighet och kroppskontroll. Utan konditions-träning.

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

KI BOX En enkel och kraftfull jympa på medelnivå inspirerad av tuff och rolig kampsportsträning

med kuddar och handskar. Passets hela karaktär har influenser från österländska träningsformer, inte minst en skön avslutning med bl a Qigong och meditation. 55/85 min. Åldersgräns 16 år.

YOGA 1 Ett lugnt, meditativt och skönt pass för dig som vill stanna upp, känna inåt och reflektera. Övningarna är utvalda så att de ska vara enkla och säkra att utföra. Ki yoga är vår egen yogaform och bygger på yogans grunder med harmoni och fokus i andning, rörelser och avspänning. Du tränar rörlighet, styrka och balans. Ökar din närvaro, ditt medvetande och inre ro.

YOGA 2 NYHET! En dynamisk yoga, där du möter lite mer utmaningar i övningar och flöden, men det är fortfarande precis som Yoga 1, ett pass med lugn och harmoni. Passar dig som är bekant med yogans grunder eller under en tid tränat Yoga 1 (tidigare kallat Ki yoga). 85 min.

JYMPA MED REDSKAP

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

SKIVSTÅNG Ett pass med inriktning på styrka. Med hjälp av skivstång tränar du "individuell" i grupp till drivande musik och instruktioner. Du väljer själv belastning. Finns även med extra kondition. Åldersgräns 16 år.



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

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

SENIOR NYHET! Lägre tempo och skön musik. Träningen är säker och skonsam med låg skaderisk.

SKIVSTÅNG+SPINN Spinning på medelnivå kombinerat med skivstång, 85 min.

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

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

tid och på så sätt öka din energiomsättning. Finns på start-, bas- och medelnivå. På bas- och medelnivå förekommer gång i varierad terräng, intervaller och backträning. 60-75 min.

JOGGING är mångas träningsfavorit, som egen träningsform eller som komplement till exempelvis mer styrkebetonad träning. Passar



dig som har svårt att komma igång och hitta ett joggingtempo, eller regelbundenhet. Eller dig som trivs med tryggheten och gemenskapen i en grupp och ett engagerat ledarskap.

STAVCROSS/CROSS Ett pass som kombinerar stavgång eller jogging med styrke-träning i olika stationer. "Redskap" är det som finns i naturen i form av t ex backar, bänkar och räcken. Kul och varierat. 75-90 min. Finns på bas- och medelnivå.

Hösten 2009

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

Träningskort	12 mån	6 mån	1 mån	termin
ALLTRÄNING	2500:-*	2200:-	550:-	1500:-
Alla träningsformer på samtliga tider. *Kan delbetalas.				
JYMPA	1650:-	1400:-	450:-	990:-
Alla gruppträningspass (ej Cirkelgym)				
SPINNING	1650:-	1400:-	450:-	990:-
Alla spinningpass samt "Skivstång"				
GYM/STYRKETRÄNING	2200:-	1800:-	500:-	1250:-
Träning i gymmet på alla tider, Cirkelgym samt "Skivstång"				
Ungdom (född 1990 eller senare), senior (född 1944 eller tidigare) samt studerande (giltigt CSN-kort) erhåller 30% rabatt på ovanstående priser.				

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

Medlem	kalenderår
MEDLEMSKAP	150:-
Medlemskap är obligatoriskt vid köp av träningskort och gäller mellan 1/1 – 31/12. Vid betalning för träningskort som gäller mer än en månad in på 2010 erläggs medlemsavgift även för detta år.	

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

Övrigt	pris
GYMINSTRUKTION	150:-
En instruktion ingår i träningskort för styrke-träning/allträning på 6 mån/termin. Två instruktioner ingår i motsvarande kort för 12 mån.	

ERSÄTTNINGSKORT	75:-
Ditt träningskort kan du betala med de vanligaste betalkorten (eller kontant). *Vid köp av "Allträning 12 mån" erbjuder F&S Tyresö även delbetalning. Läs mer om detta på hemsidan eller fråga i receptionen. Köper du ett träningskort till ordinarie pris går det också bra att betala via bankgiro: 5121-1456. På inbetalningskortet anger du ditt namn, födelsedatum (sex siffror), adress och telefon. Ange också vilket kort du betalar för.	

Om du inte har ett inplastat kort sen tidigare hämtar du ditt betalda kort i receptionen, medtag legitimation och foto. Har du ett inplastat kort sen tidigare laddas detta på inom en vecka från det att vi mottagit din betalning. Kort till rabatterade priser (även ungdom/senior/stud) kan endast köpas i vår reception, dvs ej via bankgiro. Inga rabatter betalas ut i efterhand. Det går ej att kombinera olika rabatter.

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

FREDAGS HÄNG

Fredag
27 NOVEMBER
kl. 18.30-23.00

Starta helgen
med ett skönt
träningsspass,
bastu, barhäng
och mingel på
Friskis&Svettis.

Kl. 17
Danspass Special
75 min
med Sophia,
Richard & Carina

Kl. 17
Cirkelgym
med Thomas

Kl. 17
Spinn/Safri Duo
(medel 75 min)
med Kjell

Kl. 17-18.30
DJ i gymmet

Kl. 17.30
Aerobic
med Martina
från F&S Sthlm

(Endast för dig som är medlem)



F&S jul- och nyårsschema

startar den 14 december.

Schemat hittar du på

www.tyreso.friskissvettis.se

och i receptionen från och med december.



Friskis&Svettis Tyresö, Bollmora gårdsväg 8 (ingång vid Masten), 135 39 Tyresö
tel: 08-742 34 50, fax: 08-742 34 60
e-post: info@tyreso.friskissvettis.se, hemsida: www.friskissvettis.se/tyreso