



Friskispressen Gävle

Ki balans tädag och söndag, Ki yoga måndag, torsdag och lördag, Ki box måndagar och torsdagar. Välkommen att prova du också. Ki är Friskis&Svettis samlingsnamn för en grupp av pass som är inspirerade av österländsk träning. Ki är det japanska uttrycket för livsenergi och kraft. Friskis&Svettis Gävle erbjuder följande Ki pass: Ki balans tädag och söndag, Ki yoga måndag, torsdag och lördag, Ki box måndagar och torsdagar. Välkommen att prova du också. Ki är Friskis&Svettis samlingsnamn för en grupp av pass som är inspirerade av österländsk träning. Ki är det japanska uttrycket för livsenergi och kraft. Friskis&Svettis Gävle erbjuder följande Ki pass: Ki balans tädag och söndag, Ki yoga måndag, torsdag och lördag, Ki box måndagar och torsdagar.

Friskispressen testar:

Ki balans

Läs mer om det på sidan **2-3**

Gör din röst hörd på **Årsmötet**₅

Läs mer om

Friskis&Svettis Gävle på följande **8** sidor ▷▷▷

Det handlar om balans

Att vara ordförande för en idrottsförening med ett för idrottsvärlden ovanligt mål är häftigt. Det finns ju inget målsnöre att spränga, inget nät att sätta bollen i och ingen motståndare att knäcka. Målet är ju allas leenden.

Med alla menar Friskis&Svettis medlemmarna, funktionärerna, anställda och just du som just nu läser denna tidning. Du kanske inte är medlem (ännu)?

Friskis&Svettis vill att alla som tänker på träning och på Friskis&Svettis ska le.

Hur skapas då ett leende? Går det att träna på det? Jag ser bilden av de kinesiska tjejnerna som med en pinne i munnen, balanserar en bok på huvudet, tränar leende inför sommar-OS. Jag tänker också på när Robert Gustavsson ramlar omkring och gör sig lustig. I min nya mobil finns ett program där jag kan förvränga bilder, jag kan göra mig lustig på andras bekostnad och jag kan manipulera leenden på de personer som jag tagit en bild på.

Det är inte den typen av leenden som är Friskis&Svettis mål utan målet är att leendet ska komma från maggropen. Det gör ingenting om leendet syns men det är viktigare att det verkligen känns där inombords. Läs mer om sådana där härliga inombordskänslor i detta nummer av Gävles egna sidor, Annikas reportage om Ki Balans får i alla fall mig att le så där lite fänigt stolt.

Idrottsföreningen Friskis&Svettis Gävle summerar 2008, ännu ett alldeles fantastiskt år fyllt med positiv, bra verksamhet och många, många härliga och ärliga leenden. Föreningen växte till 7255 medlemmar och det är bara att konstatera att Friskis&Svettis Gävle är en "stor" idrottsförening.

Hur "stor" kan då vår förening bli? Och vad menas med att en verksamhet är "stor"? Är det antal medlemmar, är det många olika verksamheter, kan det vara så att effekten av det som verkligen görs, i ett allmännyttigt sammanhang, får en stor effekt på hur vi mår och känner oss och kan det vara upplevelsen, just i den där sekunden i spinykelpasset när jag känner att, nu och här mår jag som en prins, är det som är "stort"?

Det handlar om balans. Balans mellan antal medlemmar och funktionärer. Balans mellan ideellt arbete och professionalism. Balans mellan kvalitet och kvantitet. Balans mellan lek och allvar.

Alfons Åbergs farmor sa: - Det är bra, det är bra att du har tråkigt Alfons, annars vet du inte när du har det roligt.

Det handlar om Balans.



Foto: Annika Hallinuit

Lasse Molin, balanserande intensiv- och stationsledare tillika gyminstruktör och ordförande i Friskis&Svettis Gävle.

Ki är det japanska uttrycket för livsenergi och kraft.



Är det redan slut?

Snopt ser jag mig omkring och inser faktum. Jag har varit så inne i upplevelsen av Ki balans att tiden helt försvunnit. Musiken och de kraftfulla flödande rörelserna har gett mig en känsla av att vara på en havsstrand medan vågorna rullar in. Jag har stampat, tänt och sträckt ut min kropp i alla tänkbara riktningar under en timme och är skönt varm och mjuk i kroppen. Men jag visste inte att det var så krävande för balansen att stå på tå och sträcka båda armarna uppåt...

Mina medmotionärer är i alla åldrar. De som varit med förr är redan barfota, har mjuka, lite varmare träningskläder än på vanliga jympapass. Vi får ha skor, säger kvällens ledare Charlotte Erlandsson, men tycker att vi ska prova att vara barfota. Jag tar av mina. Ljuset är svagt, stearinljus runt väggarna och i mitten av golvet ger vackra skuggor.

Vi börjar med en uppvärmning där vi får gott om tid att följa den suggestiva

musiken. Gradvis glider vi över i tuffare rörelser. Det är härligt att få stampa ur sig en del av dagens frustrationer. Att följa mjuka men bestämda rörelser kräver full fokus. Jag känner att jag är i skickliga ledarhänder och lämnar över mig totalt.

Smidighetsövningarna känner jag delvis igen men de ges mer tid och omsorg än vanligt. Då och då får vi en bild av Charlotte, som när vi sträcker armen uppåt:

– Forma handen som en skål, ge vatten till fåglarna!

Vi gör "hunden" (se bilden i Yoga-faktarutan) och får rådet:

– Lyft svanskotan mot taket och låt ryggen bli lång.

Och det känns verkligen som att den blir det.

Jag balanserar på tå med armarna sträckta mot taket. Jag försöker stå på ett ben med andra foten med andra foten vilande på knät. Jag jobbar hårt för att ligga stilla (näja) på sidan med





– Första gången jag provade Ki balans fastnade jag för den sköna känslan av att få träna mig ordentligt på ett behagligt sätt som inte sliter på kroppen. Det var bara skönt, säger Charlotte Erlandsson. Den stress jag hade med mig till passet blåste bort, och efteråt kommer jag inte ens ihåg vad jag var stressad över.



Ki balans

- ◆ Frigörande och fokuserat barfotapass med träning av funktionell styrka, rörlighet, balans och kroppsmvetenhet.
- ◆ Inspiration kommer från basal kroppskänedom, yoga, pilates, qigong, grounding och olika avslappningstekniker. Musiken inspirerar till rörelserna.
- ◆ Träna Ki balans på tisdagar 19.45 eller söndagar 18.30 på Royal, Hattmakargatan 5.
- ◆ Det kan vara skönt att ha långärmda tröja och mjuka långbyxor på sig.



Ki box

- ◆ En blandning av rak, kraftfull jympa och tuff, rolig kampsportsträning med handskar och mitsar i 90 minuter. Avslutas med meditativ Qigong. Garanterat svettigt.
- ◆ Träna Ki box måndagar 17.30 och torsdagar 19.30 på Torget, Norra Slottsgatan 5.
- ◆ Du får låna handskar och mitsar.



Ki yoga

- ◆ Ett lugnt, meditativt och skönt pass för fysiskt och mentalt välbefinnande. Du tränar rörlighet, styrka och balans. Utvalda övningar som är enkla och säkra att utföra. Ki Yoga bygger på den klassiska yogans grunder men är inte kopplad till någon specifik inriktning.
- ◆ Träna Ki yoga måndagar 20.00 och torsdagar 19.30 på Royal eller lördagar 9.30 på Torget.

båda armar och ben lyfta samtidigt i rörelsen som kallas linjalen. mitten av lokalen gav mig den associationen.

Varenda muskel i kroppen är med när vi jobbar vidare med övningar som utmanar balanssinne och bålstyrka.

Vi bjuds möjlighet att fortsätta på egen hand en stund med varje övning. Det ger en meditativ känsla som jag tycker mycket om. Innan passet är slut har jag fått en fantastisk träning av rörligheten i hela kroppen genom sköna rörelser till härlig musik. Charlotte har fått oss att följa såväl musiken som våra egna andetag. Jag har fått möjlighet att gå in i de dynamiska övningarna så att jag riktigt såg min strand. Kanske de mjuka småstenarna i ljusstakarna som lyser upp



Hela kroppen har fått sitt och varje led och muskel från fingrarna via kotpelaren till tåpetsarna har tränats. Jag känner mig hel. ■

Text: Annika Hed Ekman
Bild: Annica Hallquist

Boka Ki passen via hemsidan www.friskissvettis.se/gavle. De ingår i träningskortet för Jympa. Enkelbiljett 40 kronor per medlem, 70 kronor för icke medlem.

Friskispressens reporter Annika Hed Ekman testade Ki Balans och blev biten.
- Hit kommer jag absolut att gå fler gånger. Dämpad belysning, avslappnad stämning och jag känner att jag gått igenom hela kroppen ordentligt, säger hon och ler lite trött.

Fjärran Höjder

på en torsdag



Torsdagar är den veckodag då utbudet av pass är som störst på Friskis&Svettis i Gävle.

Friskispresen tog tempen på Fjärran Höjder, där torsdagskvällen erbjuder fem olika pass. Först ut är Lilian Hornegård med sitt medelpass. Därefter följer Rygg, Vatten, Puls/medel och Station/medel.

Den alltid lika populära Vattenjympan drar igång och ikväll är det Pialena Wihlberg som leder passet. - Vattenjympa är verkligen fuktig rörelseglädje och riktigt bra träning, säger Pialena. Jag tycker

att vattenjympagänget är så härligt glada och orädda om frisyren. Här jobbar vi jävlar i mig så det stänker om det!

Redan en halvtimme innan Patricia Humeres pass, Puls/medel, börjar fylls bänkar och stolar med förväntansfulla motionärer.

Kvällen sista pass är Station/medel. Ett populärt pass som många motionärer avslutar dagen med. Torsdagen på Fjärran börjar lida mot sitt slut. Dags för dusch och kvällsmat. Sen kan balansen infinna sig. ■

Text: Hanna Wind
Bild: Annica Hallquist



Maria Westberg, 33 år, mammaledig lärare som drömmer om en Thailandsresa. – Jag vill komma igång lite lugnt efter graviditeten. Därför passar Rygg perfekt. Stationsjympan är en annan favorit.



Ann-Britt Lund, 41 år, är värd på torsdagskvällar och på söndagens enkeljympa. – Jag är morgonpigga och börjar dagen med en kopp svart kaffe. På fredagar går jag upp extra

tidigt för att gå på morgonjympan på Torget. Favoritmusiken är svensk pop, gärna Lars-Kristerz.



Per-Arne Persson, 41 år, allmänbildad socionom som föredrar Jeopardy framför På Spåret och tycker att kollegerna förgyller arbetsdagen. – Livet är i balans

när det är lagom mycket på jobbet och när det känns bra med familjen. På fritiden kopplar jag gärna av med att vandra i naturen och med längdskidåkning. Favoritmaten är lamm, gärna med ett glas rött vin.



Bosse Withalisson, 45 år, jobbar på Ericsson och är trogen fotbollssupporter som går på alla Gefles hemmamatcher. – Jag började på Rygg för jag hade problem med ryggen. Nu har jag fastnat här för Pia, ryggledaren, är så bra! Jag går även på core och medeljympa. Min favoritmuskel är hjärnan och så är jag en jävel på bowling!



Björn Nyberg har varit med i föreningen sen den startade i Gävle 1984. Han har hunnit med att vara ledare för både medel- och intensivpass. Nu är han värd på Station/medel.



Så här glad är **Pialena** när hon leder sitt vattenjympapass.

Linnéa Wikman är en pratglad 18-årig gymnasiestudent som siktar mot Umeå och civilekonomprogrammet till hösten. – På fritiden gillar jag att vara med kompisar, shoppa och träna. Jag går mest på Stationsjympan. Favoritmuskeln är magen, det är så skönt med träningsvärk där. Linnéa tycker att livet är i balans när man äter, sover, tränar rätt och mår bra.





Malin Christensson, 20 år, undersköterska som gillar att gå klädd i kofta och har Dagboken som favoritfilm – Balans för mig är en kombination av lagom mycket jobb och träning så det blir tid över att umgås med familjen och sambon. Kopplar av gör jag på favoritresemålet Åland, där jag har campat varje sommar sedan jag var sex år.



Medledaren **Lilian Hornegård**, 51 år, ekonomiassistenten som har mage och rumpa som favoritmuskler. – Jag tycker att det bästa med mitt jobb är kontakten med mycket folk. Annars är det mycket siffror och redovisningar. Livet är i balans när kroppen och knoppen hänger samman.



Tre glada herrar med sin favoritledare **Pia Edholm**, **Leif Söderström**, **Sture Ivarsson** och **Rolf Gustafsson**.

Ulf Dexlin, 51 år, jobbar inom IT-branschen och som gärna bjuder med inaktiva grannar på Station. – På fritiden gillar jag fiske och att resa. Favoritresemålen är Grekland och att vandra i de svenska fjällen. Balans är trygghet. När man är trygg med sig själv och sin omgivning, då är man nöjd.



Fredagsfrukost på Torget

Alla medlemmar kan passa på att träna tidigt inför helgen, gym 6.45 och jympa 7.00 och därefter äta en härlig frukost en trappa upp fram till den 3 april. Buffén står uppdukad mellan **7.30-9.00** och kostar 30 kronor per person.



Välkommen du också!

Hela Friskis&Svettis-världen till Gävle

Snart är Gävle centrum för hela Friskis&Svettis världen. F&S Riks Årsstämma med cirka 300 styrelsefolk och verksamhetsledare väntas invadera Gävle Konserthus för stämmoförhandlingar. Helgen inleds på fredagen med ordförandekonferens och med efterföljande träning och mingel på Torget.

Då passar det bra att stolt visa upp Gävleföreningens lokaler och verksamhet.

Under lördagen avhandlar stämman punkter som i förlängningen kommer att gynna dig på jympagolvet, i spinsalen och dig som gymmar.

Dagen avslutas med fest i Stora gasklockan med en av Gävles mest kända partypinglor som toastmaster. Söndagen ägnas åt inspirerande föreläsningar.

F&S Riks bildades år 1985, redan då sågs behovet av att alla föreningar behövde en gemensam plattform. Samtliga F&S-föreningar i världen är anslutna till F&S Riks, vilket är ett krav för att få kalla sig för en Friskis&Svettisförening och för att använda varumärket.

F&S Riks ansvarar för Friskis&Svettisutbildningar och träningsformer, samla och sprida föreningarnas kunskap, ta initiativ till utveckling för rörelsen som helhet, företräda och tillvarata rörelsens intressen och se till att gemensamma regelverk som är beslutade efterlevs och är kända.

Välkommen till årsmöte!

När: **28 april**

Var: **Torget**

Tid: **18.00**



Motioner lämnas till ordförande Lasse Molin senast den 7 april.

Välj bland 93 pass i Gävle!

Schema Jympa 7 januari – 31 maj

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.30 Bas ROYAL	11.30 Bräda TORGET	10.30 Bas TORGET	10.30 Senior TORGET	07.00 Bas 45 min TORGET 9/1-3/4 Frukost serveras! Pris 30 kr	09.30 Familjelek ROYAL	
11.30 Medel ROYAL	16.30 Senior TORGET	11.30 Medel TORGET	11.30 Medel 45 min TORGET	10.30 Start TORGET	10.00 Puls/bas FJÄRRAN HÖJDER	
16.30 Core TORGET	16.30 Ung/dans ROYAL Start 3/2	16.30 Medel ROYAL	16.30 Skivstång TORGET	11.30 Medel TORGET	10.30 Medel ROYAL	15.00 Enkeljympa TORGET
17.00 Puls/bas ROYAL	17.00 Medel FJÄRRAN HÖJDER	17.00 Bräda TORGET	16.30 Junior ROYAL	16.30 Bas ROYAL	11.00 Skivstång TORGET	16.00 Enkel/junior 30 min TORGET
17.00 Medel FJÄRRAN HÖJDER	17.30 Medel TORGET	17.00 Medel FJÄRRAN HÖJDER	17.00 Medel FJÄRRAN HÖJDER	17.00 Aerobics 1 TORGET	11.00 Intensiv FJÄRRAN HÖJDER	16.00 Medel FJÄRRAN HÖJDER
17.30 Ki box 90 min TORGET	17.30 Bas ROYAL	17.30 Puls/bas ROYAL	17.30 Öppna dörrar TORGET	17.00 Medel FJÄRRAN HÖJDER	11.30 Medel ROYAL	17.00 Bas/tjejer ROYAL
18.00 Medel ROYAL	18.00 Danspasset FJÄRRAN HÖJDER	18.00 Intensiv FJÄRRAN HÖJDER	17.30 Bas ROYAL		15.00 Medel TORGET	17.00 Medel FJÄRRAN HÖJDER
18.00 Bas FJÄRRAN HÖJDER	18.30 Skivstång TORGET	18.30 Core ROYAL	18.00 Rygg FJÄRRAN HÖJDER			18.00 Station/bas 75 min FJÄRRAN HÖJDER
18.15 Vatten FJÄRRAN HÖJDER	18.30 Rygg ROYAL	19.00 Station/bas 75 min FJÄRRAN HÖJDER	18.15 Vatten FJÄRRAN HÖJDER			18.30 Step 1 TORGET
19.00 Skivstång TORGET	19.00 Station/medel 75 min FJÄRRAN HÖJDER	19.30 Medel ROYAL	18.30 Aerobics 1 TORGET			18.30 Ki balans ROYAL
19.00 Medel ROYAL	19.30 Vatten/hög nivå FJÄRRAN HÖJDER		18.30 Medel ROYAL			
19.00 Intensiv FJÄRRAN HÖJDER	19.30 Aerobics 1 TORGET		19.00 Puls/medel FJÄRRAN HÖJDER	Boka pass via Internet Som medlem kan du boka pass via vår hemsida på Danspasset, Skivstång, Bräda, Aerobics, Step, Ki yoga, Ki balans, Ki box, Vatten, Rygg och Spincykling. Bokningen ger dig förtur till passet. För Vattenjympa finns även möjlighet att köpa förbokad plats. Se under Kortpriser. www.friskissvettis.se/gavle		
20.00 Ki yoga ROYAL	19.45 Ki balans ROYAL		19.30 Ki yoga ROYAL			
20.00 Medel FJÄRRAN HÖJDER			19.30 Ki box 90 min TORGET			
			20.00 Station/medel 75 min FJÄRRAN HÖJDER			

Med reservation för ändringar. Lokaler TORGET= vid Stortorget, ingång N. Slottsgatan 5. ROYAL= Hattmakargatan 5. FJÄRRAN HÖJDER= Lantmäterigatan 5. Ingen Vattenjympa på sportlovet v 9. Reducerat schema under vårens helgdagar samt 27 april-31 maj, meddelas i våra lokaler och på hemsidan. Sommarschema från 1 juni.

Schema Spincykling 7 januari – 31 maj

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.30 Spin/bas TORGET	11.30 Spin/medel TORGET	11.30 Spin/bas TORGET		11.30 Spin/medel TORGET	11.00 Spin/medel TORGET	
17.00 Spin/bas TORGET	17.00 Spin/medel TORGET	17.00 Spin/medel TORGET	17.00 Spin/bas TORGET	16.00 Spin/bas TORGET	15.00 Spin/bas TORGET	17.00 Spin/bas TORGET
18.00 Spin/medel TORGET	18.00 Spin/start TORGET	18.00 Spin/bas TORGET				17.30 Spin/skivstång 90 min TORGET
19.00 Spin/intensiv TORGET	19.00 Spin/bas TORGET	18.30 Spin/skivstång 90 min TORGET	19.00 Spin/medel 75 min TORGET			

Med reservation för ändringar. Reducerat schema under vårens helgdagar samt 27 april-31 maj, meddelas i våra lokaler och på hemsidan. Sommarschema från 1 juni.

Öppettider Torget (vid stortorget) 7/1 - 31/5

Måndagar	07.30-21.00
Tisdagar	06.45-21.00
Onsdagar	07.30-21.00
Torsdagar	07.30-21.00
Fredagar	06.45-19.00
Lördagar	09.00-16.30
Söndagar	12.00-20.00



Friskis&Svettis idé

Friskis&Svettis är en idrottsförening med ett för idrottsvärlden ovanligt mål. Här finns inget målsnöre att spränga, inget nät att sätta bollen i och ingen motståndare att knäcka. Här är målet ett leende.

Jympa

Friskis&Svettis jympa har grundintensiteterna Start, Bas, Medel och Intensiv. Uppvärmning, rörlighet, styrka, kondition, nedvarning och vila ingår alltid.

Start Enkel och skonsam jympa för dig som vill komma igång.

Bas Effektiv och enkel jympa utan hopp. Träningen är lagom tuff för att passa de flesta. Finns också som

Bas/tjejer, bara för tjejer i alla åldrar.

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

Intensiv Jympa med träning av kondition och styrka med hög belastning under lång tid.

Puls Jympa med mer konditionsträning. För dig som gillar tempo, flyt och en del rörelseutmaningar. Finns som **Puls/bas** och **Puls/medel**.

Danspasset Ett pass med mycket känsla och attityd, steg, musik- och dansstilar. Vältränad eller inte, alla kan härmna, släppa loss och ha kul. Precis som på dansgolvet!

Specialpass

Rygg Jympa för dig som behöver ta extra hänsyn till ryggen. Utan hopp.

Senior Enkel, skön och effektiv allsidig träning för äldre.

Core Funktionell träning för rygg, mage och bålstabilitet. Ett instruktivt pass där du tränar effektivt och säkert, men också utmanar dig själv i styrka, stabilitet, balans och rörlighet.

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

Enkeljympa* Mycket enkla rörelser, glädje och kroppsmedvetenhet för personer med förståndshandikapp.

Enkel/junior* Enkeljympa för barn i skolåldern. 30 min

* Personlig assistent, anhörig eller kompis är välkommen att vara med kostnadsfritt på Öppna dörrar, Enkeljympa och Enkel/junior.

Familj, barn junior och ung

Familjelek Rörelselek med spring, hopp och bus till glad musik för barn 2-6 år och vuxna tillsammans.

Junior 7-11 år. Fartfylld jympapass för killar och tjejer. Kul och bra träning för hela kroppen och knoppen.

Dans/ung 12-15 år. Ett pass med mycket känsla, attityd, steg, olika musik- och dansstilar. Hip-hop, schlager, disco, funk och musikal!

Jympa med redskap

Bräda Effektivt och roligt med step up- bräda. Rejäl kondition, smarta och effektiva övningar för styrka och rörlighet. På medelnivå.

Station Jympa med betoning på styrketräning i stationer med redskap. 75 min. Finns som **Station/bas** och **Station/medel**.

Skivstång Effektiv styrketräning med skivstång i grupp. Drivande musik och tydliga instruktioner. Välj själv belastning.

Aerobics och Step

Aerobics Ös och flyt med stegkombinationer. **Aerobics 1** på grundnivå.

Step Stegkombinationer på bräda. **Step 1** på grundnivå.

Ki

Ki är Friskis&Svettis samlingsnamn för en grupp av pass som är inspirerade av österländsk träning. Ki är det japanska uttrycket för livsenergi och kraft.

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



Ki yoga Lugn och meditativ yoga för dig som vill stanna upp i vardagen, känna inåt och reflektera. Du behöver inte ha tränat yoga innan.

Ki box Kampsportinspirerat pass med handskar och mitsar. 90 min. Avslutas med meditativ Qigong.

Vattenjympa

Vattenjympa Effektivt, skonsamt och frigörande. Vattnets motstånd gör träningen av kondition och styrka effektiv, samtidigt som leder och muskler avlastas och gör träningen skonsam.

Vatten/hög vattennivå Ett vanligt vattenjympapass med möjlighet att välja tuffare rörelser. Ledaren visar alternativ.

Spincykling

Tuff, effektiv och skonsam konditionsträning på cykel.

Stämning, suggestiv musik och drivande ledare får dig att orka. Finns på olika nivåer. Åldergräns 16 år.

Bas Träna effektivt och skonsamt på en lågintensiv nivå.

Start För dig som vill träna på en nivå lättare än Bas.

Medel För dig som både vill och kan ligga på en högre puls-nivå under en längre tid

Intensiv Här är något för dig är vältränad, van vid Spincykling och vill träna på en högintensiv konditionsnivå.

Spin/skivstång Kombinerat pass Skivstång och Spin/medel. Passet är totalt 90 min och inleds med Skivstång.

Gym

Styrketräning i gym är effektiv och säker träning. Du kan träna för att rehabilitera skador, komplettera annan träning, bygga styrka och hållfasthet eller helt enkelt för att komma i form. Till din hjälp för att komma igång eller komma vidare med din styrketräning finns Friskis&Svettis välutbildade gyminstruktörer. Åldergräns 16 år.

Grundinstruktion* Till alla nya gymmedlemmar erbjuds en grundinstruktion.

Fortsättningsinstruktion* Erbjuds för dig som tränat grundprogram några månader.

Tillgängliga instruktörer Finns i Friskis&Svettis Gym vissa tider för att hjälpa dig med träning och svara på frågor. Se tider på anslagstavlan.

Seniorgym Torsdagar kl 08.30-10.30. Start 22 januari.

* Gäller för medlemmar med Säsongskort eller Årskort. Boka instruktion via hemsidan.

Friskis&Svettis Ute

Stavgång, Stavgång/cross, Jogging och **Crosstraining** i grupp säsongsvis. Se särskild info.

Läs mer om vårt träningsutbud på friskissvettis.se/gavle



Vem har varit här?



KORTPRISER	TERMIN	ÅR	MÅNAD
Vuxen	1/1-30/6	♦ datum-datum	datum-datum
Jympa*	700 kr	1300 kr	-
Spincykling	700 kr	1300 kr	-
Gym	1000 kr	1900 kr	-
Jympa* + Spincykling	1300 kr	2400 kr	-
Jympa* + Gym	1400 kr	2600 kr	-
Spincykling + Gym	1500 kr	2800 kr	-
Jympa* + Spincykling + Gym	1800 kr	3100 kr	350 kr
Förbokning av Vattenjympapass 1 pass/vecka 300 kr/termin			
Heltidsstuderande		Ej medlem	Medlem***
Jympa*	500 kr	med annat träningskort	
Spincykling (min 16 år)	500 kr		
Gym (min 16 år)	800 kr	Jympa	70 kr
Jympa* + Spincykling	900 kr	Spincykling	70 kr
Jympa* + Gym	1000 kr	Gym	70 kr
Spincykling + Gym	1100 kr	Seniorjympa	40 kr
Jympa* + Spincykling + Gym	1500 kr	Startjympa	40 kr
		Juniorjympa	40 kr
		Familjejympa	40 kr/fam
		Öppna dörrar	gratis
		Enkeljympa	40 kr
		Bas/tjejer	40 kr
Förbokning av Vattenjympapass 1 pass/vecka 300 kr/termin			
Specialkort			
Junior/Ung (gäller på Junior och Ung/dans)	150 kr		
Bas/tjejer (gäller på Bas/tjejer, Start och Spin/start)	300 kr		
Öppna dörrar/Enkeljympa (gäller på Öppna dörrar, Enkeljympa, Start, Spin/Start och Gym vissa tider)	400 kr		
Senior/Start (gäller på Senior, Start, Öppna dörrar, Spin/start och Seniorgym)	500 kr		
Dagkort** Jympa + Spincykling + Gym	800 kr		
		MEDLEMSKAP	
		♦ Från 1/1 2009 separeras medlemsavgiften från träningsavgiften.	
		Medlemsavgiften är 100 kr/kalenderår.	
		Medlemsförmåner:	
		• Friskispresen 5 nr/år	
		• Olycksfallsförsäkring	

* I alla jympakort utom specialkort ingår även Vattenjympa. ** Gäller för påbörjad träning senast kl 15.00 och på Senior, och Spin/start. *** För medlem med annat träningskort eller medlem i annan Friskis&Svettisförening.



Foto: Annica Hallquist

Friskis&Svettis Ute

Äntligen mars, det innebär att Friskis&Svettis uteverksamhet knackar på dörren. Måndagen den 6 april drar Jogging/medel igång och torsdagen den 9 april sätter förra årets succé, nybörjarjogging, igång igen.

Måndagen den 4 maj är det premiär för Crosstraining och Stavgång. Nytt för i år är Cross/bas på torsdagar.

April

Måndag: Jogging/medel (cirka 6 min/km).

Torsdag: Jogging/start.

Passen startar 18.00 och pågår cirka 60 min (inklusive uppvärmning, rörlighet, löpskola, nedvarvning och stretch).

Maj

Måndag: Stavgång 60 min, Cross/medel 75 min.

Torsdag: Cross/medel, cross/bas 75 min.

Passen startar 18.30

Är vårens mål att ta sig runt Våruset den 18 maj? Häng då med på Jogging/start. Har du redan kommit igång med löpningen men vill få lite mer inspiration, då passar Jogging/medel perfekt.

Ta med mamma, pappa, syskon, kompisar eller farmor. Friskis&Svettis uteverksamhet har pass för alla.

Vi ses vid lekparken i Boulognern i april.

Utegruppen genom Hanna Wind



GÄVLE

Friskis&Svettis Gävle

N.Slottsgatan 5
803 20 GÄVLE

Tele: 026-66 29 90

Fax: 026-66 29 99

info@gavle.friskissvettis.se

www.friskissvettis.se/gavle

Tryck

Sörmlands Grafiska Quebecor AB

Ansvarig för Gävles Egna Sidor

Pialena Wihlborg
pialena@gavle.friskissvettis.se

Chefredaktör, grafisk form och foto

Annica Hallquist
annicamedc@hotmail.com

Skribenter

Hanna Wind, Annika Hed Ekman och Lasse Molin

Upplaga 5 400