



Friskispressen

Halmstad

HALMSTAD F&S 25 ÅR



FOTO: ELISABETH MALMBERG

Maria Backe, en av våra populära medelledare bjuder in till F&S Halmstads 39 olika jympapass, 18 spinpass och ett härligt stort gym.

**Vi har mycket att erbjuda.
Välkommen in!**



Sett i backspegeln och genom vindrutan

Vem är det som går omkring i 45:or?! hör man ledaren skrattandes vråla över salen som vi gravida mammor försöker inta med våra runda kroppar.

”Det är mina” svarar jag. Det var två veckor innan min äldsta dotter skulle födas och jag var rätt stor, mildt uttryckt, och hade lånat min mans vinterkängor.

Så började mitt liv med och i Friskis&Svettis i Halmstad och det är 21 år sedan nu. I år fyller Halmstadföreningen 25 år och många har blivit inspirerade av våra funktionärer under dessa år.

I Friskis&Svettis bryr vi oss om människor och det berör. Genom ett leende, genom go musik, ett hej, dunket i salen, svett som rinner, puls, glada tillrop, samtal i bastun. Allt gör vi för vi älskar livet och glädjen att få röra på sig och ta hand om både kropp och själ.

Friskis&Svettis vill leva livet tillsammans med dig. Kunskap kan vi få hela livet men en ny kropp får vi inte, den måste vi vårda och trivas med. Det handlar inte om att ha en kropp utan att vara en.

Att starta en förening är som att starta ett liv och sedan se det utvecklas och växa. Ett liv tillsammans med andra utifrån en verksamhetsidé.

Från att ha varit en liten förening med ett mindre kontor på ett ställe är vi i dag Halmstads största idrottsförening. Vi driver en egen träningsanläggning med stans största gym och har många glada medlemmar.

Friskis&Svettis är en förening som bryr sig om dig och om varandra. Vi har berört människor i 25 år här i Halmstad och vi vill fortsätta med det i 25 år till, minst! Det handlar inte om att lägga om livsstil, utan om att lägga till en bra grej, rörelseglädje.

Så hurra för LIVET och för FRISKIS&SVETTIS!

Nu ser vi framåt för att hela tiden utveckla föreningen. Människan i vår kultur sitter mer och mer still. Vi kan locka flera till rörelse. Genom att hela tiden lyssna in vad du vill ha för träningar för att tycka det är kul att komma till oss. Mejla mig gärna.

Det är utmaningen som gör livet spännande. Det handlar inte om att vara försiktig, utan om att tänja på gränserna. Då lever vi här och nu medan vi är på väg.

Tack för ordet.

Ann-Sofie Gustafsson, ordförande i Friskis&Svettis Halmstad som i dag har 39 i skor.



FOTO: JOMAS SÄLBERG

NYTT FÖR HÖSTEN!

KI BALANS

Ett lugnt pass med sköna och avspända rörelser.

Vi tränar balans, rörlighet, styrka, avspänning, närvaro och andning. Övningarna är enkla, naturliga och inspirerade av olika träningsformer som Qigong, Yoga och Pilates. Många övningar känner du igen från Friskis&Svettis jympa.

Du kan vara barfota om du vill och gärna sköna lediga ej åtsittande kläder. Ett pass för ALLA! ■



En chans att fokusera på inre balans och harmoni.

Välkomna att prova på detta pass på söndagar kl. 19.00.

Ledare: Lena Green Johansson

DANSPASSET

Fritt kul dansigt och mycket uttryck.



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



FOTO: JOMAS GERDLE

Välkomna att prova på detta pass på tisdagar 18.00.

Ledare: Jenny Davidsson

Nya i Styrelsen



FOTO: JONAS GERDLE

Namn: Johanna Knutsson
Ålder : 44 år (måste den vara med? Åldersnoja du vet)
Yrke: Civilekonom
Tränar: Allätare men mest styrketräning och löpning
Funktion i styrelsen: Kassör
 Hur länge i styrelsen: Våren -08
Vad fick dig att engagera dig i styrelsen: Möjlighet att påverka till verksamhetsutveckling i kombination med att jag personligen gillar (läs brinner för) allt som rör motion och hälsa i största allmänhet.
Något om dig själv som överraskar: Kan stå på en pilates boll och göra knäböj (utan att ramla).



FOTO: JONAS GERDLE

Namn: Stina Nilsson
Ålder : 31år
Yrke: Leg.Dietist
Tränar: Spinning, Jympa, Dans, Skivstång
Funktion i styrelsen: Suppleant
Hur länge i styrelsen: Sedan våren 2008
Vad fick dig att engagera dig i styrelsen: Jag kom ny till Halmstad våren 2007, utan att känna en kotte i hela stan. På Friskis&Svettis tog man emot mig med stora famnen och jag hittade hem helt enkelt. Friskis&Svettis har gett mig så oerhört mycket (man, vänner, härlig träning m.m) och att engagera sig i styrelsen var för mig ett sätt att få ge någonting tillbaka. Dessutom kan jag aldrig låta bli att lägga näsan i blöt...
Något om dig själv som överraskar: När den här tidningen går i tryck heter jag inte Nilsson längre, utan Grönevall. Det tror jag kan överraskar ganska många som känner mig ...

Övriga Styrelsemedlemmar

Namn: Lotta Edvardsson
Kesak
Ålder: 38 år
Yrke: Förskollärare
Tränar: Spinning, jympa, jogging och lite styrketräning
Funktion i styrelsen: Sekreterare
Hur länge i styrelsen: Andra omgången, började 1994-
Vad fick dig att engagera dig i styrelsen: En förfrågan från valberedningen gjorde mig nyfiken på styrelsearbetet, en ny utmaning! Något jag aldrig ångrat.
Något som överraskar: vill åka och utforska Mexico

Namn: Ann-Sofie Birgitta Gustafsson
Ålder: 48 år
Yrke: Chefs och ledarutvecklingskonsult och driver ett eget bolag, FG Ledarskap AB.
Tränar: Jympa av olika slag och någon gång spinning, har testat cirkelträning i gymet - kul!
Funktion i styrelsen: Ordförande
Hur länge i styrelsen: 3 år
Vad fick dig att engagera dig i styrelsen: Tron på Friskis&Svettis verksamhetsidé. Rörelseglädje för alla. Att få vara med och påverka LIVSKVALITÉ och utveckla LIVSGLÄDJE både hos mig själv och andra. Vi har höga krav på det vi erbjuder i föreningen och vi har nöjda motionärer och vi kan bli ännu bättre!
Något om dig själv som överraskar: Har äntligen fått spela in en egen CD. Så kul!

Namn: Maths Dahlin
Ålder: 59 år
Yrke: Ekonom
Tränar: Spinning och styrketräning
Funktion i styrelsen: Ledamot
Hur länge i styrelsen: Började 2002
Vad fick dig att engagera dig i styrelsen: Eftersom Friskis givit mig så mycket under mina år som motionär så kände jag att ville ge något tillbaka till föreningen genom mitt engagemang i styrelsen
Något om dig själv som överraskar: Allmänt sportintresserad med golf hcp 8 och fotboll samt stort travintresse.

Namn: Leif Nilsson
Ålder: 45 år
Yrke: Utbildad friskvårdsko nsulent,hälsoprofilsbedömare och massör.Arbeitsökande inom detta område.
Tränar: Ki-box ledare, Tränar allt annat också.
Funktion i styrelsen: Suppleant
Vad fick dig att engagerad dig i styrelsen: Spännande och utvecklande både för mig själv och föreningen. Många bollar i luften och en stor vilja att göra föreningen både starkare och bättre.
Något om dig själv som överraskar: Tro det eller ej men jag är en väldigt bra kock.

Namn: Fanny F Pettersson
Ålder: 46 år
Yrke: Arbetar som chef vid Syncentralen inom Landstinget Halland
Tränar: Inom F&S mest spinning och ibland gym.
 Fast jympan ligger varmt om hjärtat, var ju trots allt jympa ledare i 16-17 år. Annars gillar jag löpträning – härligt med naturen. Naturen ställer inga krav!
Funktion i styrelsen: Suppleant
Hur länge i styrelsen: Denna omgången; inne på mitt tredje år
Vad fick dig att engagera dig i styrelsen: Roligt att vara med och påverka kring strategiska frågor. Tänker också att jag har en del att dela med mig av erfarenheter och yrkeskompetens.
Något om dig själv som överraskar: Ja, vad kan det vara... hm jag gillar lata mig. Sedan plockar jag fram min kreativa ådra ibland – fotografering, textning (kalligrafi), tycker om att arbeta med mina händer. Den 31 maj överraskade jag mig själv genom att springa Stockholm maraton.

Namn: Thommi Antonsson
Ålder: 59 år
Tränar: Ja. Tränar löp - och gymträning
Yrke: Produktansvarig
Funktion i styrelsen: Vice Ordförande
Hur länge i styrelsen: Tror att det är 10 år
Vad fick dig att engagera dig i styrelsen: Vara del av F/S utveckling i Halmstad. Få fler motionärer, nya lokaler och ett helt fantastiskt nytt gym.
Något om dig själv som överraskar: Att jag kan lära mig vad som helst, under förutsättning att jag är intresserad.



Friskis&Svettis Halmstad

Adress: Slottsmöllan
 302 31 Halmstad
 Telefon: 035-10 18 17
 E-post: friskis@friskishalmstad.se
 Hemsida: www.friskishalmstad.se
 Redaktör: Elisabeth Malmberg (även foto om inget annat anges)

HALMSTAD

INFLYTTADE LEDARE



Puls/medel har vi inte haft på ett tag i förening men nu blir det ändring på det. LISA SANDKVIST kommer från Partille. Hon har hållt i en massa grupper, både så som Step, Ki medel och även som LUF are. (Ledaruppföljare)

Rörelseglädje från norr



FOTO: ELISABETH MALMBERG

ANNA EMANUELSSON återvänder hem till Halmstad efter att utbildat sig till jympaledar i Kungsbacka föreningen. Där hon varit verksam som jympa och stepledare. Härligt att ha henne som ledare nu, här hon började som motionär.

Det här är riktigt kul.

Rörelseglädje och utmande kombinationer som väcker en härlig känsla i hela kroppen. Visst tar det ett par gånger att få till all steg och moves, men sen när det väl sitter där känns det som man är med i vilken musikvideo som helst. Man känner en härlig kraft och energi och någon sorts ungdomlig eurofori när man träffar vårt nya tillskott bland ledare. ■



JULINA OLSSON som kommer från Kungsbacka föreningen där hon har lett medel och där efter gått över till step och aerobic. Här i Halmstad läser hon idrottsvetenskap på Högskolan. Julina kommer att ha både aerobics 1 och 2. Detta får bli en ny utmaning i höst!

NYA SPINLEDARE



Cyklar intensiv 75 gör vår ny utbildade spinledare: Karin Dahlin på tisdagar men även bas på onsdagar



Byter barn mot cyklar gör Lotta Edvardsson-Kesak som utbildad spinledare. Hon cyklar juniorpass på måndagar.



Yngst bland spinledarna är också nyutbildad i sommar, Johanna Weber. Hon cyklar bas på måndagar.

NYA JYMPALEDARE



Ny generation jympaledare. Yngst med sina 16 år är Malin Gerdle som håller i juniorjympa och medeljympa.



Nyutbildad jympaledare. Elin Johansson hållaer i medeljympa på tisdagar.

Testa deras nya pass!

Foto: Jonas Gerdle



Fria vikter, seniorgym & cirkelträning

Vår gymvärd Kristoffer Johansson visar här en freemotion-maskin i gymmet

Friskis&Svettis Halmstad har ett stort, ljust gym på 500 kvadratmeter med ett brett sortiment av styrkemaskiner, fria vikter och konditionsmaskiner: cyklar, roddmaskiner, löpband och trampmaskiner.

Styrkemaskinerna är av märket Nordic gym, fasta rejäla maskiner för säker träning och Eleikos Freemotion maskiner, maskiner som består av fria kablar der du kan träna funktionellt såväl sittande/stående som sittande på boll. Fria vikt avdelningen är stor och rymmer Eleikos hantlar och skivstänger.

Vårt gym är även utrustat med luftkonditionering.

Hos oss kan du träna rehabiliterings träning, komplettera annan träning, bygga styrka och hållfasthet eller helt enkelt komma i form och träna för att du gilla styrketräning.

Du kan boka instruktion med våra duktiga instruktörer och varje kväll finns en värd i gymmet som tar hand om dig om du behöver hjälp med inställningar eller annat som rör funktionen i gymmet.

För dig som är lite äldre har vi senior gym på bestämda tider där instruktörer är behjälpliga hela tiden. Vi lägger program till dig och ser till att du får bra träning efter just dina behov.

Vi har även cirkelträning i gymmet. Cirkelträning är ett träningspass där man tränar individuellt fast man är i grupp. Fokus ligger främst på uthållig styrketräning men även en viss konditions höjande effekt uppnås.

Träningen är ledarledd så man får hjälp med inställningar, teknik och peppning. Vi tränar till musik som bryter när det är dags att byta maskin. Redskapen som vi använder är Eleikos freemotion maskiner, bollar, fria vikter och konditionsapparat som t ex cykel eller bräda.

Du får träna i gymmet från det året du fyller 15 år.

Friskis&Svettis Halmstad fransäger sig all form av dopning i föreningens verksamhet. I enlighet med Riksidrottsförbundet som Friskis&Svettis är anslutna till, ställer vi oss positiva till dopingkontroll. ■

Text: **Elisabeth Gerdle**, gymansvarig



Vi gör det på vårt sätt

Vi inom F&S tror på individen. Vi tror att varje människa gör sitt bästa i varje given situation. Och vi vill finnas till för varje människa just där den är, just nu. Inte ändra på någon, inte kittla någons missnöje med sig själv för att få dem att träna.

Du som tränar hos oss ska förknippa träningen med skön känsla som du gärna vill återvända till. Vi vill inte pådyvla dig en ny livsstil, bara inspirera till att testa och kanske fortsätta med en bra vana. Vi tror dessutom att vi kan inspirera allra bäst genom att vid första mötet visa att det kan vara enkelt och kul att träna. Att det kan vara en upplevelse.

Slottsmöllan i sig är en upplevelse, ett mångsidigt träningscenter. Under våra sju år på Slottsmöllan har vi växt i takt med Halmstadbonds träningslust. Vi har byggt ut gymmet från 200 kvm till ett ljus och fräscht gym på 500 kvm med maskiner från Nordic gym, Freemotion maskiner och fria vikter från Eleiko. Vi har flyttat spinningen till en större lokal samt byggt ut sal Hav. Receptionen kommer att ändra utseende under sommaren vilket medför att inpasseringen till träningen kommer att förändras. Allt detta är gjort för att du ska känna dig välkommen och få ett så bra träningsutbud som möjligt.

Vi ses på Slottsmöllan!

FOTO: TOMAS LEDIN



Leif Green, verksamhetschef i IF Friskis&Svettis Halmstad



FOTO: JONAS GERDLE

FRISKIS&SVETTIS HALMSTAD

Hösten 2008

Schemat gäller 1 september – 14 december med reservation för ändringar

Samtliga pass i schemat pågår i 55 min om inte annat anges. Platser till Spincykling, Skivstång, Aerobic, Core, Ki Yoga och Step bokas via vår hemsida eller i receptionen tel 035 - 10 18 17.

Bokningsregler finns på hemsida/ reception. www.friskishalmstad.se

F&S GYM - ÖPPETTIDER

MÅNDAG 07.00-21.00	TISDAG 08.00-21.00	ONSDAG 07.00-21.00	TORSDAG 08.00-21.00	FREDAG 08.00-19.30	LÖRDAG 08.30-16.30	SÖNDAG 15.00-20.30
-----------------------	-----------------------	-----------------------	------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

F&S JYMPA - SAL HIMMEL

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00 Bas	10.00 Mamma	17.00 Medel	10.00 Bas	10.00 Rygg	10.00 Medel 70	16.00 Puls/medel
16.00 Bas	17.00 Bas	18.00 Puls/bas	17.00 Medel	14.00 Senior	15.00 Medel	17.00 Bas
17.00 Medel	18.00 Dans	19.15 Intensiv	18.00 Styrka/bas	17.00 Styrka/M 75		18.30 Styrka/station
18.00 Medel 75 min	19.00 Medel		19.30 Medel			
19.15 Bas						

F&S JYMPA - SAL HAV

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.00 Rygg	17.00 Step	17.15 Core	17.00 Aerobics 1	17.15 Core	10.30 Familje	17.30 Step
18.15 Skivstång 75min	18.15 Skivstång	18.15 Ki box	18.00 Skivstång/puls- 75min		15.00 Junior	19.00 Ki balans
19.30 Aerobics 2			19.15 Ki yoga			

F&S SPINCYKLING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.00 Spin/junior	17.00 Spin/medel	10.00 Spin/senior	10.00 Spin/mamma	12.00 Spin/puls	09.30 Spin/bas alt medel	18.00 Spin/medel
18.00 Spin/medel	18.00 Spin/bas	12.00 Spin/bas	16.45 Spin/puls	17.00 Spin/bas		
19.00 Spin/bas	19.00 Spin/intensiv 75	17.00 Spin/bas	18.00 Spin/intensiv60			
		18.00 Spin/medel	19.00 Spin/bas			

ÖVRIGT

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	19.00 Medel Haverdalshallen					17.00 Cirkelträning F&S Gym

JYMPA

Friskis&Svettis Jympa finns dels som den klassiska jympan och dels ett utbud av specialjympor. Den klassiska Jympan med Bas, Medel och Intensiv är allsidig och innehåller samma mängd av de olika träningsmomenten styrka, rörlighet och kondition. Bas, Medel och Intensiv har samma uppbyggnad där uppvärmning följs av rörlighet, styrka och kondition i två omgångar och passen avslutas med nedvarvning, stretch och avslappning.

BAS För dig som vill träna på en skonsam och lågintensiv nivå, men som vill ha ett rejält träningspass. Bas är helt hoppfritt, men innehåller lite jogging.

MEDEL Passar dig som är van att röra på dig och vill ha mer krävande styrka. Medel är varierande och effektiv träning, t ex varvas tyngre övningar med lättare hopp som varvas med hoppfria steg.

INTENSIV Är för dig som har bra kondition, starka muskler och gillar att träna med hög belastning. Styrkan är klart tuffare med riktigt tunga och krävande övningar.

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

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

RYGG Skonsam träning för dig som behöver ta extra hänsyn till ryggen. Här bygger du upp styrka, stabilitet och rörlighet med säkra övningar utan hopp. Ryggjympan är framtagen av sjukgymnaster.

MAMMA Jympa för dig som är nybliven mamma. Här betonas särskilt träning för bäcken botten, mag- och ryggmuskler. Bebisar är välkomna.

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

JUNIOR Fartig jympa för killar och tjejer 9-12 år, med kondition, styrka och rörlighet

CORE Funktionell och krävande träning med mage, rygg och bålstabilitet i fokus.

Ett instruktivt pass där du tränar effektivt och säkert. Core ger utmaning i styrka, stabilitetsförmåga, balans och rörlighet. Ett pass för den som redan är i gång med sin träning.

KI BOX En enkel och kraftfull jympa på medelnivå inspirerad av tuff och rolig kampsportsträning med kuddar och handskar.

KI BALANS Ett frigörande pass där du får träna balans, rörlighet, andning och kroppskänedom. Vi vill ge dig chans att fokusera på upplevelsen i din egen kropp, att nå balans och harmoni. Ta med dig lediga överdragskläder.

KI YOGA 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, rörelse och avspänning.

STEP Aerobicsträning med bräda. På passet tränar du koordination på ett kul sätt. Hela passet körs med utgångspunkt från brädan.

AEROBICS Passet vänder sig till rörelsevana som gillar fartiga och "dansiga stegkombinationer" och främst är det tjejer som söker sig hit.

DANSPASS Alla som gillar musik, rörelse, uttryck... alla som gillar att vara lite show. Vältränad eller inte – alla kan hänga på och göra danspasset till sitt eget. Precis som på dansgolvet.

JYMPA MED REDSKAP

STYRKA/STATION Jympa på medelnivå där du tränar rejäl styrka i stationer med olika redskap.

SKIVSTÅNG Ett pass med inriktning på styrka. Med hjälp av skivstång tränar du "individuellt" i grupp till drivande musik och instruktioner.

SPINNING

Friskis&Svettis spinning är ett suveränt sätt att träna kondition. Du tränar benmuskulerna och med rätt teknik stärker du också mage, rygg, axlar och nacke. Åldergräns för F&S spinning är 15 år förutom juniorpasset där gränsen är 12 år.

JUNIOR Skonsam, bra konditionsträning på cykel för dig mellan 12-15 år, passet är 55 minuter långt och det föräldratillåtet om plats finnes.

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

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

INTENSIV För den vane spinnaren som verkligen vill få ut det extra av sin träning. Här kommer du upp mot din maxpuls då och då.

PULS Ett pass i medelnivå där vi använder pulsband för att uppnå en bra konditionsträning och lära oss att känna igen vilken belastning vi tränar på, skillnaden i upplevelsen är att intensiteten styrs via pulsnivån och inte via motståndet. Ledaren instruerar i zoner och kan vägleda var i zonen vi ska träna.

MAMMA Upplägget är anpassat för nyblivna mammor. Syftet är att komma igång med träning efter graviditet och förlösning. Spinning mamma är ett kombinationspass med spinning och styrketräning för att ge allsidig träning. Spinningdelen är ca 30 minuter, styrkedelen är ca 15 minuter. Rekommendation är att kvinnan varit på efterkontroll innan träningen inleds.

STYRKETRÄNING

I Friskis&Svettis gym kan du träna individuellt och bygga upp din styrka med hjälp av maskiner och fria vikter. Vårt gym är utrustat med maskiner från Nordic Gym, Free motion maskiner och fria vikter från Eleiko. 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 035-101817. Åldergräns för styrketräning är 15 år. Friskis&Svettis Halmstad är vaccinerad mot doping vilket innebär att alla som tränar i gymmet måste skriva på ett dopingavtal med föreningen.

PRISER

ALLKORT	Pris	Arbetslös/ pensionär	Studerande	tonår15-19år
12 månader	3000:-	2500:-	2200:-	2000:-
6 månader	2300:-	1900:-	1700:-	1500:-

ALLKORT	Dag			
12 månader	2100:-	-	-	-

Alla träningsformer mån-lör med inpassering senast 15.45

JYMPAKORT	Pris	Arbetslös/pensionär	Studerande	tonår 15-19 år
12 månader	2100:-	1900:-	1800:-	1700:-
6 månader	1300:-	1200:-	1100:-	1000:-

JUNIOR-UNGKORT	Junior kort 9-12 år	Ungkort 12-15 år
----------------	---------------------	------------------

6 månader	300:- gäller juniorjympa & basjympa	500:- gäller juniorspin, jympa: bas & medel
-----------	--	---

ÖVRIGT

Prova- på kort gäller 3 ggr, valfri träning, priset dras av vid köp av 6 eller 12 mån träningskort mot inlämnandet av kortet.	180:-
Månadskort	450:-/ verksamhet
Klippkort 10ggr gäller all träning 10 ggr under 12 månader. 300 kr dras av vid köp av 6 eller 12 kort inom 3 månader, dock ej klipp- eller månadskort	700:-
Ersättningskort	50:-

Engångsträning	ej medlem	medlem	9-14 år jympa
	80:-	50:-	30:-

Autogiro

Betalta månadsvis med autogiro. Betal första månaden kontant, sedan drar vi resten från ditt konto under 11 månader. Autogiro är bindande. Du kan endast avbryta vid sjukdom, skada eller flyttar från stan. Visa upp läkarintyg eller annat bevis på flyttning om du säger upp ditt autogiro. Du måste vara myndig eller ha målsmans underskrift vid tecknade av autogiro

Vi söker kvicka receptionister och manlig fägring!

Ju fler vi blir, ju mer kan vi åstadkomma. Att vara funktionär är en rolig sysselsättning som ger både träning och social gemenskap. Har du tid att spendera hos oss, är du välkommen. Eftersom vi är en idrottsförening, sker allt på ideell basis. **Just nu söker vi receptionister till lördagar och söndagar.** Arbetet i receptionen är 3 timmar åt gången varannan vecka. Om du är intresserad ring 10 18 17, fråga efter Elisabeth Malmberg eller Leif Green.

Föreningen behöver också bredda sin ledarskara med manlig fägring på jympagolvet.

Du kille eller man som känner dig manad att stå in för en grupp jympare, steppare eller skivstångsmotionärer kontakta oss snarast. Ring Leif Green eller maila leif@friskishalmstad.se för mer information.



25

Årets fest!

Missa inte denna fest...**Fredagen 7 november** vill vi fira våra 25 år ihop med er i Halmstad föreningen. Club Moon på Karl XI:s väg öppnar dörrarna för oss kl 20.00 och då festar vi loss med stans bästa 60-tals band **Nic-o-teens med Gunnar Bringman**

Musik, inträde, garderob, två dricka, liten buffé för den ringa summan av 250 kr. Biljetter köper du hos oss på F&S kansli, först till kvarn ...

Sista datum för biljettköp: 5/10-08

Väl mött!

Öppet

MÅNDAG	07.00 - 21.00
TISDAG	08.00 - 21.00
ONSDAG	07.00 - 21.00
TORSDAG	08.00 - 21.00
FREDAG	08.00 - 19.30
LÖRDAG	08.30 - 16.30
SÖNDAG	15.00 - 20.30



Friskis&Sveltis Halmstad, Slottsmöllan, Halmstad. Tel 035-10 18 17.
All information om träningen hittar du på www.friskishalmstad.se