



Friskispressen

Sollentuna

MISSA INTE!

**Under
20 år?
Träna för en
guldpeng på
påsklovet**

Gäller i mån av plats.
Glad Påsk.

FOTO: INGA-LIS GRADE

**Friskis&Sveltis
Sollentuna
håller öppet hela
sommaren.
Vill du jobba i
receptionen?
Läs på sid 6.**

Tuffa tag

på cirkelfyspasset

Grymma gymfilmer

Se hur du styrketränar rätt. Sid 4

Hur går det med träningsfliten?

Friskis&Svettis Sollentuna kör för fulla hus mer än vi någonsin har gjort tidigare. Kul och positivt för det visar att du tycker om träningen. Å andra sidan ställer det krav på både dig och mig.

Du måste komma i extra god tid till favoritpassen, stå ut med trängseln eller kanske träna något helt annat än du tänkt för att det var fullt.

Jag och mina styrelsekollegor måste lägga pannorna i djupa veck och klura på framtiden. Ska vi bygga ut? Ska vi träna tidigare morgnar och senare kvällar? Vad kan vi göra kortsiktigt och långsiktigt?

Angenäma bekymmer kan tyckas men vi behöver din hjälp. Vad tycker du? Vad vill du ha mer eller mindre av? **Hur ser din drömträningsanläggning ut? Din åsikt är guld värd. Därför genomför vi en medlemsundersökning där vi hoppas att du tycker till.**

Som du vet så drivs F&S Sollentuna på ideell basis med glädje och lust som främsta drivkraft. **För att kunna utveckla vår verksamhet så behöver vi bli fler funktionärer. Vi behöver dig! Vad kan du bidra med?**

Är du en hejare på att välkomna och ta hand om folk är du som klippt och skuren till att bli värd. Kan du måla och snickra så kommer vi i sommar behöva dig då vi ska fixa lite skavanker. Kontakta någon av oss funktionärer så ska vi se till att du blir en av oss.

Sommaren närmar sig. Minns du vårt experiment förra sommaren? **För första gången höll vi öppet och erbjöd både inne och ute-träning hela sommaren. Det blev så lyckat att vi gör likadant nu till sommaren igen.**

Förbered er därför på att vi stänger parkeringen när sommarvarmen tränger på och gymmet vill ut i det fria.

Har du föresten testat att börja och sluta träningspasset redan hemma vid din egen dörr? Ta cykeln! Vi har gått om plats för alla cyklar. ■



Sven Egnell, ordförande
i idrottsföreningen Friskis&Svettis Sollentuna
sven@sollentuna.friskissvettis.se

Vi fyller 25 år!
Det firar vi med en stor fest i höst. Kom med förslag som gör kalaset till något alldeles extra.

Tuffa sollentunab tränar styrka

Glöm jympa och rörelser i takt. På cirkelfys är övningarna enkla – och

Fakta om cirkelfys

- * 5 x 10 stationer gör att 50 personer kan träna samtidigt.
- * 45 sekunders intervaller, sen 15 sekunder vila innan nästa station.
- * Tre varv – först ett teknikvarv, sen vattenpaus, sen två varv i full fart utan vila.
- * Tränar funktionell styrka, rörlighet, balans och kondition. Mycket sträckningar, böjningar och rotationer.
- * Uppvärmningen är jympa befriad och utan krav på takt och koordination.



ENKLA MENTUNGA STEG. Skönt att slippa konstiga steg, tycker Michael Lebert, rutinerad stationsjympare.

Musiken tystnar tvärt, bara flåsandet hörs. Nu gäller det att snabbt ta sig till nästa station och hitta rätt startposition innan musiken sätter igång igen. 45 sekunder magträning med skivstång. Sen tyst igen och ett nytt byte till knäuppdragning på bräda. Med vikts som lyft över huvudet.

Stora hallen är full av folk i alla åldrar. Jympafolk och flera gymmare som vågat sig ut på jympagolvet.

Alla hjälper till att bygga stationerna samtidigt som de pratar om hur det kändes efter förra passet.

–Det här är nog det snackigaste passet, tror Sofia Nassikas, gymansvarig och en av tre instruktörer.

Stationerna är placerade i en cirkel, därav namnet cirkelfys.

När alla brädor, skivstänger och hantlar är på plats är det en genomgång av teknik och grundpositionen. Sen leder Sofia en kort hoppfri uppvärmning med enkla rörelser helt medvetet i otakt med musiken.

–45 personer stirrar på mig och gör exakt lika. Det är annorlunda mot i gymmet där vi instruktörer jobbar med en i taget, säger Sofia.

Cirkelfyspasset leds av gyminstruktörer och skivstångsledare som peppar, instruerar och kollar att tekniken blir rätt.

Efter uppvärmningen grupperar sig alla om fyra, fem vid varje station.

Första varvet är till för att hitta rörelsen och tekniken. Därefter en kort vattenpaus och sen två varv till utan vila emellan.

Det är på sista varvet som Gabriel Montgomery gör utfallssteg och tar i så att lårmuskeln går sönder.

–Det sa pang i låret, som en tunn gren som knäcks. Men jag är van vid att gå sönder. Har tränat varje kväll den senaste veckan. Cirkelfys är jättekul.

Or på nytt sätt

tuffa.

Kicki Blomberg lindar för att stoppa blödningen och minska skadan.

–Han hade tränat benen för mycket. Man behöver vila musklerna 72 timmar efter ett tungt benpass, säger Lotta Eriksson, gyminstruktör.

Självklart på gymmet men även på cirkelfysen gäller det att varva träning med vila.

–Det är viktigt att låta musklerna vila ett par dagar innan och efter ett cirkelfyspass. Det är en tuff styrketräning med vikter, inte som ett jympapass, säger Lotta.

Cirkelfyspasset kräver träningsvana.

Du måste ha bålstyrka och hela tiden kunna spänna magen. Det är självklart för gymmare att jobba med tekniken, men inte för jymparna.

–Jympare är vana vid att hoppa fritt med kroppen som belastning. Så kommer de hit och lägger på vikter och då blir det en helt annan träningsteknik, säger Sofia.

Gymmarna å andra sidan är vana vid att jobba i sin egen takt, kontrollerat i grundpositionen. Så hamnar de i grupp med en ledare som skriker och hejar på.

–Vi behöver köpa mera lindor, säger Lotta och skakar bekymrat på huvudet.

–Vi måste uppmana alla att lyssna till sin kropp och anpassa efter träningsform, säger Sofia.

–Vi får heja på mindre, skrattar Kicki. ■

Text & foto: Inga-Lis Grape



SKADAD MEN INTE KNÄCKT. Det var på sista varvet som Gabriel Montgomery gav järnet i utfallssteget och tog i för hårt.



GOD STÄMMING. Stön och skratt blandas med uppmuntrande ord.

Sofias 5 tips:

1. Spänn magen oavsett övning, håll grundpositionen som stabiliserar och minskar skaderisken.

2. Koncentration. Det är komplexa övningar som kräver närvaro och medvetenhet om vilka muskler som jobbar.

3. Ingen tävling. Låt dig inte hetsas av någon utan lyssna på din kropp.

4. Gör rätt. Hellre färre repetitioner som är korrekta. Hellre långsamt än för snabbt.

5. Vattenflaska. Det är svettigt, jobbigt och kul. Räkna med träningsvärk.

NÄR: Söndag 18.00 – 19.00.
Torsdag 20.00 – 21.00.

VAR: Stora hallen.

FÖR VEM: Dig som är vältränad och gillar styrketräning.

LEDARE: Sofia, Lotta och Kicki.

TÄNK PÅ: Ta inte i så du kräks. Det tjänar du inget på träningsmässigt. Bättre kvalitet än kvantitet.



STARKA CIRKELFYSLEDARE. Kicki Blomberg leder också skivstång och Lotta Eriksson är gyminstruktör. Du kan boka henne.

3264
MEDLEMMAR

Friskis&Svettis är Sollentunas största idrottsförening med 3 264 medlemmar i alla åldrar.

Som medlem får du inte bara bra träningsvanor, nya vänner och bättre hälsa. Du får också:

Sveriges största träningstidning

Friskispressen Sollentuna som utkommer fem gånger per år.

Försäkring Olycksfallsförsäkring gällande alla träningstillfällen och för resa till och från träningen.

Billigare sportutrustning 10% rabatt hos Gå och Löpkliniken.

100:-

BLI MEDLEM!

Medlemskap i föreningen kostar 100:- per kalenderår. Detta enligt Riksidrottsförbundets regler.

Medlemskapet är personligt. Alla som tränar hos oss är medlemmar i F&S Sollentuna.

Medlemskapet innebär att du är försäkrad när du tränar. Du har dessutom rätt att rösta på årsmötet och vara med och bestämma om träningen i F&S Sollentuna.

Medlemskap löser du när du köper ditt träningskort. Går kortet över till nästa år löser du nästa års medlemskap direkt.

Har du frågor om medlemskapet så tala med verksamhetschef Anki Brink, i receptionen eller mejla:

anki@sollentuna.friskissvettis.se

IF Friskis&Svettis Sollentuna

Adress: Engelbrekts väg 3A, 191 62 Sollentuna.
Telefon: 08-35 01 02
E-post: info@sollentuna.friskissvettis.se
Hemsida: friskissvettis.se/sollentuna

Text, foto och produktion: Inga-Lis Grape



SOLLENTUNA



FILMSTJÄRNA. Mikael Wester visar gymrörelser på hemsidan.

Lär dig hitta i gymmet.

Tillsammans i grupp går vi igenom maskinerna och vad de tränar.

Vi talar om Friskis&Svettis tankar om funktionell träning och fria vikter.

Går igenom vad en grundinstruktion och en fortsättningsinstruktion innehåller.

Guidningen tar cirka en timme. Ingen föranmälan.

NÄR: Lördag den 28 mars och lördag den 25 april.
TID: Klockan 14.00 - 15.00.
VEM: För dig som vill börja styrkträna och vill veta hur det går till.

FRITT FÖR ALLA!

svettigt sommarjobb

Friskis&Svettis söker dig som gillar träning och kan ta ansvar. För att kunna ha öppet 8.00 – 21.30 hela sommaren söker vi dig som vill jobba i receptionen under juni, juli och augusti.

Du kommer att ha ansvar för öppning och stängning av träningslokalen, sköta försäljning och kassa.

Vi vill att du är tränande hos oss och välbekant med Friskis&Svettis.

Du har fyllt 18 år, är trevlig och avspänd i mötet med människor. Dessutom kan du hantera datorer och vill arbeta minst två månader.

Arbetstiden är skiftande – dag, kväll och helgarbete ingår för alla. Cirka 30 timmar/vecka. Timlön.

Frågor om sommarjobbet besvaras av verksamhetschef Anki Brink, 0709-14 15 26. Mejl din ansökan till: anki@sollentuna.friskissvettis.se

Övning: Benpress
Tränar främst: Fram och baksida lår och säte.

Beskrivning:
Se till att ha knän i en rak linje mellan höft och fot.

Böj benen och stanna när knän är i 90 graders vinkel.

Den vältränade kan fortsätta ner och stanna innan höften rör sig.

Räta benen och stanna innan knäleden är helt sträckt.

Se den här och flera andra instruktionsfilmer rörliga på:

www.friskissvettis.se/sollentuna
Klicka på gym/rörelser

GÖR DIN RÖST HÖRD
ÅRSMÖTE
21 april
klockan 19.00 i Lilla hallen.
Var med och påverka framtidens träning.
Motioner ska vara inlämnade senast den 1 april.
VÄLKOMMEN!

Har du frågor om årsstämman och hur man skriver en motion? Kontakta styrelseledamot Ulf Zettervall, telefon: 070-9697958, mejl: ulf@revalluna.se



Lugn livskraft

LUGNT MEN INTE LÄTT. Många övningar utmanar. Testa själv att stå på ett ben, sträcka armarna upp och blunda.

Ki balans är träning för själen lika mycket som för kroppen. Med slutna ögon, långsamma rörelser och en medveten andning landar du i lugnet och tränar styrka.



KI. Det japanska tecknet för livskraft.

Belysningen och musiken är dämpad. Klädseln ledig och alla är barfota. Mattan ligger bredvid.

–Ki balans är lugn träning, inte att förväxla med lätt träning. Vi jobbar med styrka, balans, rörlighet och fokus, säger ledaren **INGA-LIS GRAPE**, som är helt vitklädd.

Ki är japanska och betyder livskraft, och ordet balans syftar till helheten i kropp och själ. Passet har inspiration från yogan, pilates, qi gong, basal kroppskännedom och olika avslappningstekniker.

Efter uppvärmningen som består av några qi gongövningar och mjuka rörelser, börjar balansträningen.

–Fäst blicken på en fast punkt i golvet så blir det stadigare, uppmanar ledaren. Fokus och koncentration, trots långsamt tempo börjar svetten rinna i pannan.



Namn: Inga-Lis Grape
Ålder: 55 år
Gör: Leder ki balans, bas och danspass. Redaktör på Friskispressen.
Tränar: Varvar lugnt och vilt, cirka 5 ggr/vecka.
Favoritmuskel: Vaderna, starka och snygga.
Gillar: Att bli svettig.
Utmaning: Ständigt lära och göra nytt.

Att balansera på ett ben tränar styrka för knät, att sen flytta tyngden och sträcka ut hela kroppen mot taket kräver att en mängd muskler aktiveras och jobbar för att hålla balansen. Det är vingligt men ledaren uppmanar oss att ha tålamod.

–Balans går att träna precis som styrka och kondition, men det måste få ta sin tid.

Ki balans är en utmärkt träningsform för alla, den är mjuk och skonsam men samtidigt effektiv och funktionell.

I styrkedelen jobbar vi mycket med bål-muskulerna – mage, rygg och midjan/sidans muskler. De djupa, inre magmuskulerna kommer man inte åt med sit ups som görs på vanliga jympan.

–På ki balanspasset tränar vi på att ”suga in naveln mot ryggraden” och på så sätt aktivera de djupa bukmuskulerna samtidigt som vi gör rörelserna.

Träning av bålmuskulerna skapar en stark muskelkorsett som ger stabilitet, styrka och en bra hållning. Användbart på andra träningspass och i vanliga livet.

I långsamheten ökar också kroppskännedomen. Du hinner med att känna efter, jämföra höger och vänster sida.

–Är du lika smidig på båda sidor? frågar Inga-Lis, precis som jag upptäckt hur stel jag är på höger sida.

–Genom att ”upptäcka” din kropp kan du sen bestämma vad du behöver träna mer eller mindre av – rörlighet eller styrka?

Ki balans är en bra träning om man tillbringar mycket tid framför datorn, pluggar eller tränar intensivt. Långsamheten och lugnet balanserar ett hetsigt tempo.

–Du får träna på att lugna ner dig, fokusera och ha kontroll. En mental träning att använda när du står inför svåra saker, kanske en tenta, när något oväntat händer eller du ska prestera.

Vi tränar på att hitta en balanserad andning i samklang med rörelserna. I inandningen ligger kraft och energi, i utandningen lugnet och det frigörande.

Genom att använda andningen i rörlighetsträningen kan spänningar släppa och kroppen bli smidigare.

Avslutningen är liggande på de mjuka mattorna, med lugna medvetna andetag slappnar kroppen av. Sen en långsam uppstigning och qi gongövningen ”tranan sprider sina vingar”.

Den sista utmaningen på ki balanspasset är att öppna ögonen. Långsamt. Stilla lämnar jag träningen – lugn och balanserad. ■

Text & foto: Lotta Westberg

TESTA!
KI balans som balans till din andra träning

NÄR: Söndag 16.30 och torsdag 19.30.
VAR: Lilla hallen.
FÖR VEM: Dig som vill landa i lugnet, träna rörlighet, bli starkare i bälen och förbättra balansen.
LEDARE: Inga-Lis Grape och Margaretha Wählin.

Utbud

Allt det här kan du träna hos oss. Vad väljer du?



CORE. Magstarkt på måndag och onsdag. GYM. Öppet varje dag och kväll. FAMILJEJYMPA. Leklördag 10.00.

MARATONSPINNING Lördag den 18 april. Ladda för långspinning. Kolla anslagstavlan och hemsida.

NYTT!

TRÄNA ALLSIDIGT

BAS Rejält utan hopp

Bas är en varierad och skonsam jympa som bygger upp styrka, kondition och rörlighet från grunden.

Bas är hoppfritt, men innehåller lite jogging eller andra steg som "lättnar" från golvet.

MEDEL Högt tempo och en del hopp

Passar dig som är van att röra på dig och vill ha mer krävande styrke- och konditionsövningar. Tyngre övningar varvas med lättare och hopp varvas med hoppfria steg.

LUNCHJYMPA 55 minuter

Bas/medeljympa mitt på dagen.

TRÄNA STYRKA

CORE Rygg, mage och bälstabilitet

Ett instruktivt pass där du tränar styrka, stabilitet, balans och rörlighet.

För dig som är träningsvan.

Nivån är medel, men många övningar kan du välja att göra både mer eller mindre krävande.

Core innehåller ingen konditionsträning.

MEDEL/STYRKA Jympa – extra styrketräning

Styrka tränas med kroppen som redskap under ett längre avsnitt på golvet för mage, rygg, höfter, armar och axlar.

SKIVSTÅNG Styrketräning i grupp

Effektiv träning med skivstång, drivande musik och tydliga instruktioner.

Styrkeuthållighet för ben, höfter, rygg, mage, bröst, axlar och armar. Belastningen anpassas genom att använda skivstångens egen vikt eller lägga på tyngre vikter.

Skivstång finns också i kombination med spinning och kallas Kombi.

KOMBI Skivstång och spinning 90 minuter

Ett kombinationspass med 45 minuter skivstångsträning följt av 45 minuter spinning.

CIKELFYS Funktionell styrketräning i grupp

Gymträning i grupp med instruktör som hejar på. Ett pass utan krångliga steg i takt. Sportig, enkel uppvärmningen. Därefter styrketräning i stationer med redskap.

TRÄNA LUGNARE

YOGA Lugnt och meditativt

Yoga är ett lugnt, meditativt pass för dig som vill stanna upp och känna inåt.

Med enkla, säkra och trygga övningar för andning, rörlighet, balans och styrka.

Du behöver inte ha tränat yoga innan.

KI BALANS Frigörande, fokuserat och lugnt

Ki balans är ett barfota pass. Med sköna rörelser tränas balans, rörlighet, kroppskännet, avspänning och andning. Övningarna är inspirerade av olika tränings-tekniker som qi gong, yoga och pilates.

RYGG Säker träning för rygg och nacke

Rygg tränar styrka, kondition, stabilitet och rörlighet med säkra rygghanpassade övningar. Intensitet och belastning på övningarna ligger strax under basnivå.

SENIOR Jympa för äldre

Senior har en lägre intensitet än basjympan och mindre belastningar på övningarna.

All styrketräning på golvet är koncentrerad till ett tillfälle och konditionsträningen sker i ett avsnitt.

TRÄNA MED STEGKOMBINATIONER

PULS Jympa – extra konditionsträning

Ett långt konditionsavsnitt med fullt ös och pulshöjande övningar. Kortare styrketräning vid endast ett tillfälle.

Passar dig som är van jympare, gillar tempo och rörelseutmaningar.

AEROBICS Stegkombinationer

Passets huvuddel är ett längre konditionsavsnitt med stegkombinationer som byggs ihop i block.

Dessutom träning av styrka och rörlighet.

STEP Utmaning på bräda

Ett pass med ett längre konditionsavsnitt med stegkombinationer på bräda. Dessutom träning av styrka och rörlighet.

DANSPASS Steg och olika dansstilar

Disco, jazz, latino, funk, swing. Rörelserna är enkla med mycket känsla och attityd. Inga svåra steg, bara att härma och ha kul.

TRÄNING FÖR YNGRE

FAMILJEJYMPA Unga och äldre ihop

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

JUNIOR 7 – 12 år FÖRÄLDRAFRITT!

En kombination av jympa och stationsträning. Vätskepaus i mitten. Tränar kroppsuppfattning och styrka, kondition, balans i kul övningar. Föräldrarna kan träna samtidigt på eget pass i Stora Hallen.

www

SPINNING

SPINCYKLING Konditionsträning på cykel

Effektiv konditionsträning på ett säkert och skonsamt sätt med minimal koreografi.

Belastningen bestämmer du själv.

Spinning finns i bas, medel och i kombination med skivstång och kallas då Kombi.

SPIN/BERGSPASS Utmanande och tufft

Intensiv konditionsträning med en maratonspinning i vår som avslutning.

STYRKETRÄNING

GYM Styrka med maskiner och fria vikter.

Gymträning är utmärkt för att bygga styrka och hållfasthet, komplettera annan träning eller rehabilitera skador.

Våra instruktörer kan över 100 grundövningar. Fråga dem eller boka instruktion.

Sommaren i sikte!

Träningen inomhus

pågår som vanligt till 25 maj.

Därefter sommarschemat med några pass borta vecka 22-26.

I juli har vi semesterschema med färre pass, vecka 27-31.

Sommarschema igen vecka 32-34.

Full fart enligt ordinarie schema är det från den 24 augusti.

Utejympan börjar onsdag den 3 juni klockan 18.30 i Edsbergsparken.

Gymmet är öppet hela sommaren mellan 8-21.30.

JYMPA = Stora Hallen, max 80 st. = Lilla Hallen, max 50 st. Bräda, skivstång 30 st.

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.00						MEDEL	
09.30						BAS	
10.00	SENIOR		SENIOR			FAMILJ	MEDEL
11.30	LUNCHJYMPA		SMÖRGÅSBORD olika träningar		LUNCHJYMPA		
16.00						MEDEL	MEDEL PULS
16.30					KOMBI 90 min	16.00 JUNIOR	BAS *
17.00	MEDEL				MEDEL		MEDEL
17.30	BAS	JUNIOR	RYGG	KI YOGA	FREDAGSCKOCKTAIL step, dans, puls		KI BALANS
18.00	MEDEL	MEDEL	BAS	BAS *		NYTT!	CIRKELFYS
18.30	KOMBI 90 min	BAS	SKIVSTÅNG	AEROBICS			
19.00	CORE	MEDEL STYRKA	MEDEL	MEDEL			
19.30	STEP	KI YOGA	CORE	KI BALANS			
20.00	MEDEL STYRKA	MEDEL	DANS	CIRKELFYS	NYTT!		

* =
Barntillåtet
Barn 7 - 12 år
kan jympa ihop
med vuxen
medlem.

SPINCYKLING Blå Hallen, max 24 st.

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	SÖNDAG
16.15						MEDEL
16.30					KOMBI 90	
17.45						
18.15	BAS			BERGSPASS mars		
18.30	KOMBI 90					
18.45			BAS			
19.15		MEDEL		BAS		
19.45			MEDEL 75			

NYTT!
Åldersgräns på
spinning 13 år.
Längd minst
147 cm.

GYM Öppet varje dag.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
08.00-21.30	08.00-21.30	08.00-21.30	08.00-21.30	08.00-20.00	08.30-17.30	09.30-19.30

Åldersgränsen för gym, kombi, skivstång, cirkelfys: 16 år. Övriga pass: 13 år.
Kombi är 45 min skivstång i Lilla Hallen, därefter 45 min spinning medel.

Vi tar emot FriskvårdsChecken



Priser

VUXEN

	12 månader	6 månader	3 månader	1 månad	Säsong
Jympa	1 950	1 600	950	400	1 150
Styrketräning	2 100	1 700	1000	450	1 350
Spincykling	1 800	1 500	900	350	1 150
Allträning	2 600	2 200	1 500	600	1 750
PLUS	+900				

UNGDOM/SENIOR. Ungdom är 13 år – 20 år. Senior är 65 år och äldre.

	12 månader	6 månader	3 månader	1 månad	Säsong
Jympa	1 200	1000	600	250	700
Styrketräning	1 300	1 050	600	300	800
Spincykling	1 100	900	550	200	700
Allträning	1 600	1 300	900	400	1 100

Allträningskort kan ej köpas av ungdom yngre än 16 år.

Träna
tufft
tidigt
vilt
lugnt.
Träna
det som
passar
dig.

PLUSKORT

Träna hur mycket du vill under ett år i Sollentuna, Stockholm och Kista. Du får 693 jympapass, 141 spinningpass och kan välja mellan 13 gym. Pluskortet gäller ihop med Allträningskortet 12 månader/vuxen och har samma giltighetstid.

Pris: Allträning 12 mån 2 600 kr + Pluskortet 900 kr = **3 500 kronor**
Stockholms träningschema på www.sthlm.friskissvettis.se



DELBETALA

Du kan delbetala ditt årskort. 247,- i månaden för Allträning 12 mån, 322,- med Plusträning. Inklusive serviceavgift. Åldersgräns är 18 år.

JUNIORJYMPA

Ingår i vuxenträningen. Junior utan vuxen, löser juniorkort för 250 kronor/säsong plus medlemskap 50 kronor/år.

FAMILJEJYMPA

Ingår i vuxenträningen. För hela familjen som vill gå på enbart familjejympa kostar det 250 kronor/säsong. Varje deltagare löser medlemskort (så försäkringen gäller).

ENGÅNGBILJETT

Testa träningen en gång för 80 kronor. Löser du kort inom en vecka kan biljetten användas som delbetalning. Medlem med träningskort kan träna i vår eller annan förening för 50 kronor per gång.

MEDLEMSKAP

100 kr/kalenderår för ungdomar och vuxna. 50 kr/kalenderår för barn/junior 3-12 år.

FÖRSÄKRING

Alla som tränar med F&S är medlemmar och försäkrade i samband med träningen.



FÖRSLAGSLÅDAN
Tipsa, tyck till,
beröm,
såga.
info@sollentuna.
friskissvettis.se



Varför kan jag inte köpa Pluskort när jag är ungdom?

SVAR: Pluskortet ger vuxna obegränsad träning i Sollentuna och Stockholm. Gäller ej ungdom eftersom F&S Sthlm inte har speciella ungdomskort.



Fullt pass igen!

Jag stressar för att hinna hem från jobbet, få fram käk till barnen, slänga mig iväg till F&S för att hinna i tid. Men fastän jag är på plats 20 minuter före passets start så är det fullt! Måndag step 19.30. Har ni några planer på att man skall kunna boka via webben?

Elisabeth, normalt en flitig deltagare på puls eller step

SVAR: Nej, inga planer på bokning via internet.

Däremot kommer vi att utöka antalet Step/Aerobic-pass till hösten.

Dessutom undersöker vi möjligheten att fixa speglar till Stora Hallen så att Step och Aerobic kan flyttas dit.

Flera pass och större hall. Det hoppas vi att ska lösa problemet med överfulla pass.



Snälla, ställ in ett löpband till!

Birgitta E

SVAR: Så fort vi får mer yta kommer fler löpband. I ombyggnadstankarna finns att gymmet expanderar ut i Stora hallen och då kommer det bli gott om plats för många flera maskiner. Tills dess håll ut. Och spring ut!

FRÅGA: Jättekul med juniorjympan, men kan ni lägga den parallellt med ett vuxenpass, till exempel medel?

SVAR: Så är det på lördagar, då är det junior kl 16.00 i Lilla hallen och medel samtidigt i Stora hallen.

På tisdagens pass 17.30 går det inte att matcha exakt eftersom passen i Stora hallen börjar varje hel timme. Kanske du kan gymma medan din junior jympar?

*Kan det inte hänga hårtorkar i omklädningsrummet?
SVAR: Det finns hårtorkar för utlåning i receptionen.*



Det är skitigt och grusigt kring maskinerna. Hur är det med städningen?
Ren gymmare

SVAR: Varje vardagsmorgon städas hela anläggningen. Tyvärr gymmar en del med ytterskor på vilket inte är tillåtet. Respektera skogränsen!

öppet varje dag!

MÅNDAG-TORSDAG 08.00 - 21.30

FREDAG 08.00 - 20.00

LÖRDAG 08.30 - 17.30

SÖNDAG 09.30 - 19.30



Friskis&Svettis Sollentuna, Engelbrekts väg 3A, Sollentuna. Tel 08-35 01 02.
All information om träningen hittar du på www.friskissvettis.se/sollentuna