



Friskispressen Tyresö



Foto: Victoria Malm

Hitta inre fokus och harmoni med Yoga 2

**NYHET
I HÖST-
SCHEMAT**

Ett bra val – medlem i Friskis&Svettis

Att bli medlem i Friskis&Svettis är att ta ett steg mot ett friskare, starkare och mer lustfyllt liv. Genom att lägga till en bra vana får du kraft att uppleva mer, samtidigt som du har kul.

Friskis&Svettis idé är enkel: det ska vara lustfyllt att träna. Känns det inte roligt, är risken stor att man lägger av. Och det är ju inte bra. Människan är byggd för rörelse och mår därför bäst när hon rör på sig. Det är en fullständig självklarhet för varje barn, men en bortglömd sanning för många vuxna. Till och med för många unga vuxna.

Vi i Friskis&Svettis tycker att vi har en stor uppgift, nämligen att erbjuda människor en så lustfylld träning som möjligt. Det ska inte bara kännas skönt efteråt, utan också under tiden. Den som tränar ska förknippa själva träningen med något positivt, en skön känsla som man gärna vill återvända till.

Förutom att du har roligt ger träningen en mängd andra positiva effekter:

- Hjärtats slagvolym ökar och du får en ökad syreupptagningsförmåga.
- Pulsen blir lägre vid samma arbete.
- Vilopulsen blir lägre.
- Antalet blodkärl i musklerna ökar.
- Kolesterolhalten i blodet minskar.
- Muskelstyrkan ökar.
- Hållfastheten i dina leder, ledband och senor ökar.
- Du producerar mindre mjölksyra vid samma arbete.
- Din uthållighet är bättre.
- Du tål värme bättre.
- Förhoppningsvis känner du dig starkare, rörligare, stabilare och gladare.

Vänta inte, ta steget nu.

” *Det handlar inte om att ha motion som huvudintresse, utan om att ha livet som huvudintresse.*



Eva Ekelund,
verksamhetschef

FOTO: Victoria Malm

Friskis&Svettis Tyresö – medlemmarnas förening

Friskis&Svettis är Sveriges största idrottsförening och hos Friskis&Svettis i Tyresö tränar 9,5 procent av kommunens befolkning. Alla som regelbundet tränar hos Friskis&Svettis är medlemmar i föreningen.

Som medlem i Friskis&Svettis Tyresö har du rätt att delta på föreningens årsmöte då du har chans att påverka beslut. Du ingår i en gemenskap och har möjlighet att delta i olika medlemsaktiviteter som föreningen ordnar. Du får också fem nummer av Friskispresen varje år och kan fritt delta i F&S uteaktiviteter.

Friskis&Svettis är en ideell medlemsförening där eventuella överskott går tillbaka till verksamheten eftersom det inte finns några vinstintressen bakom ägandet. Föreningens uppdrag är att få så många som möjligt att motionera och som medlem har du aktivt valt en positiv livsstil där vi strävar efter att må bra i rörelse.

Som medlem får du:

- Medlemstidningen Friskispresen (5 nr/år).
- Olycksfallsförsäkring - gäller vid träning med Friskis&Svettis.
- Medlemspris vid träning enstaka tillfällen (engångsbiljett) - gäller även hos alla andra Friskis&Svettis föreningar.
- Fritt delta i F&S uteaktiviteter.
- Möjlighet att boka plats till skivstång, spinning och cirkelgym via Internet.
- Medlemspris på föreläsningar som föreningen anordnar
- Medlemsutskick hem i brevlådan 2 ggr/år
- Nyhetsbrev via mail 10 ggr/år

Värderingar. Orden nedan speglar Friskis&Svettis värderingar. Utan inbördes ordning – alla är lika viktiga och unika.

Föreningskulturen sitter i våra väggar och genomsyrar alla oss som tränar inom föreningen. Välkommen att dela våra värderingar!



Varför tränar ni på Friskis&Svettis och

Sussi Lundqvist, 39 år är medlem i F&S Haninge och provar på träning i Tyresö för första gången. I Haninge brukar Sussi träna lite av varje, men mest olika former av jympa.

Varför tränar du på Friskis&Svettis?

– Det är lättillgängligt och roligt, det finns mycket att välja på och det finns verkligen något för alla.

Vad tycker du om att jympa utomhus?

– Jag har faktiskt inte provat (brukar inte vara hemma vid den tiden) men det verkar mysigt, bra att man kan ta med hela familjen och barnen kan sitta i gräset och fika om de inte vill vara med och jympa.

Vad är det bästa med sommaren? Att man kan träna utomhus.



IF Friskis&Svettis Tyresö

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

FAMILJEJYMPA – BUS OCH KUL FÖR HELA FAMILJEN

I höst gör Familjeympan comeback på Friskis&Svettis Tyresö. Familjeympa är rörelselek för barn 3-6 år tillsammans med och vuxen. Spring, hopp och lek till glad musik.

Friskis&Svettis olika barnjympor (Knatte, Junior, Familjeympa mfl) är framtagna för att våra yngre deltagare också ska få röra sig och ha kul till bra musik. Barn har ett mer naturligt och spontant förhållningssätt till rörelse, som vi i de här jymporna försöker ta vara på och stärka. Det viktiga är att barnen har kul och att de rör sig. Effekten av enskilda rörelser är mindre viktig.

NÄR: Söndagar kl. 10.00.

TA MED: Vattenflaska och hela familjen.

SKOR: Ja, helst, istället för sockiplast så att inga små tår kommer till skada.

LEDARE: Carola Törnестam, Carina Holm, Jenny Pettersson och Åsa Sundbom.



Carola Törnестam, nyutbildad Familjeympaledare

SPINN/SENIOR – SKÖN KONDITIONSTRÄNING I BEHAGLIGT TEMPO

Till hösten utökas schemat med ytterligare ett seniorjympapass och dessutom nyheten Spinn/senior, som passar dig som är lite äldre och vill prova på spinning i ett lugnare tempo. Träningen är säker och skonsam med låg skaderisk. Spinn/senior motsvarar spinning på startnivå dvs ”lättare än bas”. Studier visar att träning ger positiva effekter även på äldre kroppar och muskler. Det är alltså aldrig för sent att börja!

Spinning är ett suveränt sätt att träna kondition och i seniorpasset sker träningen i ett behagligt tempo till skön musik.

NÄR: Onsdagar kl. 09.30.

FÖR VEM: Dig som vill träna dagtid och är äldre.

Men även yngre är välkomna :-).

LEDARE: Rune Åström.



Rune Åström, Seniorledare

YOGA 2 – LUGN OCH HARMONI PÅ EN HÖGRE NIVÅ

Yoga på F&S handlar inte om ”ta i” eller prestera utan tvärtom, passet kännetecknas av en avspänd och vänlig atmosfär. Vi vill att yogan ska förmedla en harmonisk och positiv upplevelse där prestationskraven uteblir och stillhet och närvaro infinder sig.

Yoga 2 är en dynamisk yoga, där du möter lite mer utmaningar, men det är fortfarande precis som Yoga 1, ett pass med lugn och harmoni. Yoga 2 vänder sig till dig som är förtrogen med yogans grunder eller tränat Yoga 1 (tidigare kallat Ki yoga) en tid. Passet är 85 minuter.

NÄR: Söndagar kl. 19.00.

KLÄDER: Mjuka, bekväma.

SKOR: Nej, kom barfota eller i sockor.

LEDARE: Maria Rehnberg.

Maria, du som själv har yogat i många år, vilka positiva effekter får egentligen man av yoga?

– Yogan syftar till att skapa balans och harmoni mellan huvud, hand och hjärta så att du mer fokuserat kan sköta dina dagliga aktiviteter. De asanas (övningar och positioner) som du gör under ett yogapass hjälper dig att lösa upp spänningar i kropp och sinne så att du kan hitta ett inre fokus och ger dig ett andrum i tillvaron.

Kan vem som helst ”träna” yoga?

– Alla kan utöva yoga. Det enda man ska tänka på är att lyssna på kroppen och inte pressa fram ett resultat. Den egna kroppens dagsform avgör hur rörelsen blir och hur den än blir så är det bra. Har man skador eller andra fysiska hinder (eller är gravid) bör man vara försiktigare och kanske hitta andra varianter på övningarna.



Maria har fokus. Många yogaövningar kan verka omöjliga, men med kontroll och fokusering har din kropp oändliga möjligheter.

hur tänker ni träna i sommar?

Lina Söderberg, 17 år tränar mest i gymmet men också lite jympa och spinning.



Varför tränar du på Friskis&Svettis?

För att det är bra priser.

Hur tränar du i sommar?

Jag kommer att träna lite mindre här eftersom jag inte är hemma. Istället kommer jag cykla och simma mer.

Vad tycker du om att jympa utomhus?

Jag har inte vågat prova.

Olle Törsleff, 37 år och Max Collin, 35 år jobbar på Fontana Food och tränar tillsammans i gymmet på luncherna.

Varför tränar ni på Friskis&Svettis?

M: För att bli skitsnygga, haha.

O: Min tjej har tränat här och hon sa att det var bra. Så jag provade och tycker att det är gemytligt och trevligt.

M: Det är nära till jobbet också.



Hur tränar ni sommar?

M: Vi kör på som vanligt, men kanske inte under semestern förstås.

Vad är det bästa med sommaren? Båda: Solen, vädret, uteserveringar och såklart ölen.

VÄLKOMMEN!

Träna på F&S Tyresö



Vanliga frågor och svar – för dig som är intresserad av att börja träna på Friskis&Svettis i Tyresö och vill veta mer.

Vilket utbud finns?

Du kan välja mellan olika intensiteter av jympa, styrketräning, spinning samt träning utomhus. Se s 6-7 eller hemsidan.

Kan jag prova på gratis en gång?

Under vissa tidsbegränsade kampanjer finns möjlighet att prova på F&S träning gratis eller nästan gratis, t.ex. vid terminsstart. För tiderna däremellan finns ett "prova på kort" som gäller för träning vid tre tillfällen och kostar 150 kr. Vill du därefter fortsätta och

köpa ett träningskort drar vi av 150 kr på priset mot att prova på kortet lämnas in.

Finns det olika typer av kort?

Det finns flera alternativ beroende på vilken eller vilka träningsformer du är intresserad av. Ett tips är "Allträning 12 mån" som ger tillgång till hela F&S Tyresös utbud.

Hur köper jag mitt träningskort?

Det köper du i receptionen på F&S, kontant eller med betalkort. Väljer du "Allträning 12 mån" finns också möjlighet till delbetalning. Ta med ett litet foto på dig själv när du ska köpa ditt träningskort.

Kan jag träna på alla Friskis&Svettis med mitt träningskort?

Ett Friskis&Svettis-kort gäller enbart för träning och medlemskap i den förening där du köper kortet. Vill du träna i andra föreningar/på andra orter betalar du som medlem i Friskis&Svettis 50 kr per gång.

Måste jag bli medlem?

Medlemskap är obligatoriskt vid köp av aktivitetskort och gäller per kalenderår.

Finns det rabatter för vissa grupper?

Ungdomar, seniorer och studerande har rätt

till rabatterade priser. I prislistan hittar du information om detta.

Behöver jag boka plats när jag vill träna?

Vill du gå på spinning, skivstång eller cirkelgym kan du boka en plats, tidigast tre dagar innan. Som medlem kan du boka via internet, övriga hänvisas till receptionen. På alla andra pass gäller "drop in".

Kan jag ta med mig barn?

Vissa jympapass är tillåtna för barn i åldern 9-12 år i vuxet sällskap. Se schema.

Finns det några åldersgränser?

På jympan är åldersgränsen 13 år. För styrketräning, cirkelgym, spinning, skivstång och ki box gäller 16 år. Är man över 13 år men under 16 år kan man delta i ovanstående aktiviteter i målsmans sällskap, kontakta receptionen för mer information.

Hur blir jag funktionär?

Friskis&Svettis Tyresö håller regelbundet informationsmöten där du som är intresserad av att bli funktionär är välkommen. Du förbinder dig inte till något utan lyssnar på vad det innebär, vad du får och vad du bidrar med. Datum för nästa planerade infoträff hittar du alltid på hemsidan.

Om jag har flera frågor?

Titta på hemsidan eller ring 08-742 34 50, vi hjälper dig mer än gärna. Du är välkommen med alla dina frågor om stort och smått som rör Friskis&Svettis och träning.

LÄS MER PÅ: www.friskissvettis.se/tyreso

Jympa utomhus i Tyresö

Det bästa i livet är gratis. F&S utejympa – ett säkert tecken på att sommaren är här.

Efter midsommar och fram till och med augusti kan alla som vill njuta av gratis träning utomhus med Friskis&Svettis.

På Bollmoravallen, med närhet till F&S-lokalen, bjuder vi på lustfylld och lättillgänglig jympa på bas- eller medelnivå i solen och gröngräset, där kondition, styrka och rörlighet tränas i en skön blandning. Och det är bara att hänga på. Allt du behöver är ett par

sjyssta doxor och en flaska vatten.

Utejympan är ett utmärkt tillfälle att prova på Friskis&Svettis träning, utan att det kostar något. F&S sommarjympa är glädje och gemenskap utan krav och över alla åldersgränser. Enkel och lustfylld träning av hög kvalitet, i kombination med opretentiös och välkomnande attityd. Vilket är kärnan i F&S verksamhet. Även Friskis&Svettis Tyresös övriga uteaktiviteter; jogging, stavgång och stavgångscross är gratis under sommaren. Se sommarschemat för tider och dagar.



Utejympa på Bollmoravallen

Onsdagar kl. 18.00

under perioden 24 juni – 26 augusti.

Vid regn jympar du istället gratis i Friskis&Svettis lokaler, som ligger ett par minuters promenad från Bollmoravallen.

SOMMARSHEMA 2009

VECKA 23-25 (1-21 JUNI)

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 08.30-16.00	SÖNDAG 7/6, 14/6 13.00-21.00
11.00 Bas	09.00 Senior	10.00 Stavgång/start •	09.30 Senior	12.00 Bas	09.00 Styrka/bas	16.30 Bas
17.00 Bas	11.30 Medel	11.00 Core	11.30 Medel	16.00 Medel	09.30 Spinn/bas	17.00 Spinn/medel
17.30 Spinn/bas	17.30 Bas	16.00 Spinn/start	17.00 Enkel	17.00 Spinn/medel	10.00 Medel	17.30 Core
17.45 Skivstång+spinn	17.30 Start	17.00 Styrka/medel	17.30 Medel	17.00 Cirkelgym	10.00 Skivstång	18.30 Medel
18.00 Medel	18.00 Spinn/medel	17.00 Spinn/bas	18.00 Spinn/bas			19.30 Yoga
18.00 Cirkelgym	18.30 Styrka/medel	18.00 Medel	18.30 Puls/bas			
18.30 Skivstång	18.30 Skivstång/kond.	18.00 Core	18.30 Skivstång+spinn			SÖNDAG 21/6 17.00-21.00
19.00 Intensiv	18.30 Stavcross	18.00 Spinn/medel	18.30 Stavgång			17.30 Bas
19.30 Spinn/berg	19.00 Spinn/bas	18.30 Cirkelgym	19.30 Station/medel			18.00 Spinn/medel
19.30 Ki box	19.30 Bas	19.00 Bas	19.30 Ki box	STÄNGT TORSdag 18 JUNI – LÖRDAG 20 JUNI (MIDSOMMARHELGEN).		18.30 Medel
20.00 Medel		19.00 Skivstång		• EJ 17/6.		
		20.00 Danspass				

VECKA 26-28 (22 JUNI - 12 JULI)

MÅNDAG 13.00-21.30	TISDAG 07.00-12.00 16.00-21.00	ONSDAG 13.00-21.30	TORSdag 07.00-12.00 16.00-21.00	FREDAG 14.00-18.30	LÖRDAG stängt	SÖNDAG 15.00-21.00
18.00 Bas	17.00 Spinn/medel	18.00 Utejympa	18.00 Medel	16.00 Medel	–	18.00 Spinn/bas
18.30 Spinn/bas	17.30 Medel	19.00 Spinn/bas	18.00 Spinn/medel			19.00 Medel
19.00 Skivstång	18.30 Bas	20.00 Medel	19.00 Bas			
19.00 Medel			19.00 Skivstång			

VECKA 29-32 (13 JULI - 9 AUGUSTI)

MÅNDAG 14.00-21.30	TISDAG 07.00-12.00 16.00-21.00	ONSDAG 14.00-21.30	TORSdag 07.00-12.00 16.00-21.00	FREDAG stängt	LÖRDAG stängt	SÖNDAG 15.00-21.00
18.30 Spinn/bas	18.00 Bas	18.00 Utejympa	18.00 Medel	–	–	18.00 Spinn/bas
19.00 Medel	19.00 Skivstång	19.00 Spinn/medel	19.00 Bas			19.00 Medel

VECKA 33-35 (10 - 30 AUGUSTI)

MÅNDAG 09.00-21.30	TISDAG 07.00-21.00	ONSDAG 09.00-21.30	TORSdag 07.00-21.00	FREDAG 09.00-18.30	LÖRDAG stängt	SÖNDAG 14.00-21.00
18.00 Bas	09.30 Senior	10.00 Stavgång/start	11.30 Medel	12.00 Bas	–	17.00 Bas
18.00 Skivstång	11.30 Medel	17.00 Medel	17.30 Medel	16.00 Medel		18.00 Medel
18.30 Spinn/bas	17.30 Bas	18.00 Utejympa	18.30 Bas	16.30 Spinn/medel		19.00 Core
18.30 Cirkelgym	18.30 Medel	18.00 Spinn/start	18.30 Skivstång			
19.00 Intensiv	18.30 Stavcross	18.00 Cirkelgym	18.30 Spinn/medel			STÄNGT SÖNDAG 30/8 PGA UTBILDNING.
19.00 Ki box	19.00 Spinn/medel	19.00 Medel	19.30 Medel			
20.00 Medel	19.30 Bas	19.00 Core				
	19.30 Skivstång	19.00 Spinn/bas				
		20.00 Danspass				
		20.00 Yoga				

- F&S Sommarschema gäller 1 juni – 30 augusti, med reservation för ändringar.
- Samtliga bas- och medeljämpapass är barn tillåtna (9-12 år) i vuxet sällskap.
- Under sommarschemat innebär intensiteterna Bas och Medel att det kan förekomma varianter såsom Styrka och Puls.
- Samtliga träningspass utomhus är gratis under sommaren.

Du tränar gratis på alla utejympapass.

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 Knatte	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 Knatte	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
19.30 Ki box	19.00 Cirkelgym Mia	19.00 Medel Eva S	19.30 Ki box			
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), schlagerympa eller annat kul.

SPINNYCYKLING

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 barnföreläsningsfria (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,

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.

START Passar dig som är nybörjare och vill prova

tillsammans med peppande instruktör. Träningen bygger på intensiva styrkeövningar i specialbyggda maskiner tillsammans med olika övningar på bosbollar 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

F&S delbetalning
– inte lika svettigt
Delbetalning erbjuds vid köp av
"Allträning" för 12 mån. Läs mer på
www.friskissvettis.se/tyreso
eller fråga i receptionen.



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 intellektuellt 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 konditionsträning.

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. Passet 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 "individuellt" 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.



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.

träningsvan göra något som pågår lite längre 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 styrketräning i olika stationer. "Redskap" är det som finns i naturen i form av tex backar, bänkar och räckben. 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 Cirkelgymp)				
SPINNING	1650:-	1400:-	450:-	990:-
Alla spinningpass samt "Skivstång"				
GYM/STYRKETRÄNING	2200:-	1800:-	500:-	1250:-
Träning i gymmet på alla tider, Cirkelgymp 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 barnutlånade 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 styrketräning 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 styrketräning/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.

FOTO: Camilla Backström, Thomas Alvren

GLADA AKTIVA SOMMAR- DAGAR...

**FRISKIS&SVETTIS TYRESÖ HAR
ÖPPET HELA SOMMAREN.**



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