



Tyresö



PROVA CIRKELGYM - VÅRENS HIT

FOTO: VICTORIA MALM

Stora öron

Wow, vad många vi är! Vilket tempo och vilket engagemang. Vi har kommit en bra bit in på terminen och kan se tillbaka på en intensiv period med många som tränar och trivs hos oss. Att komma hit en kväll när det är folk överallt och det pulserar av liv och rörelse, rosiga kinder och stora leenden... Underbart!

F&S har en gång för alla bestämt sig för att vara en ideell förening. Vi väljer att stå fria från utomstående finansierare och andra påverkare. De enda som kan styra oss är ni som valt att ha träningskort hos oss, ni som är medlemmar i idrottsföreningen Friskis&Svettis.

Därför har alla vi som är engagerade i vår förening, inbyggda antenner och ovanligt stora öron. Vi gillar att du har åsikter. Gör din röst hörd för vi lyssnar på alla, inte bara på den som skriker högst. Så klart finns det många olika åsikter i en förening med 4.000 medlemmar, men i vårt uppdrag finns en strävan att alla ska vara nöjda. En inte helt lätt uppgift... men vi garanterar att vi försöker.

Hur kan du göra din röst hörd och berätta vad du vill?

- **Gå på årsmötet.** Föreningens högsta beslutande instans. Om du verkligen vill få din fråga på dagordningen: skriv en motion. Den besvaras alltid! Här kan du också vara med och besluta om vem som ska sitta i styrelsen. Föreslå gärna kandidater till valberedningen.
- **Alla funkisar kan påverka.** Engagera dig som funktionär i föreningen. Vi behöver bli många fler. Varför inte prova på att vara trivselsvärd. Läs mer om värduppdraget på nästa sida.
- **Svara på** våra medlems- och funktionärsundersökningar.
- **Prata med styrelsen** eller oss på kontoret eller skriv ett mail.

Grunden i Friskis&Svettis är vår idé och våra värderingar. Vi vill att människor skall le när de tänker på träning och utifrån det fattas alla beslut. Just nu hoppas vi att det är en halv miljon människor som ler, för så många är vi som är med i Friskis&Svettis!

Jag önskar dig en riktigt skön träningsvår!



FOTO: Victoria Malm

Eva Ekelund, verksamhetschef

Bestäm i F&S Tyresö!

– Kom på årsmötet söndag den 29 mars kl. 10.00 (obs! sommartid)

Friskis&Svettis är en ideell idrottsförening där du som medlem har möjlighet att vara med och påverka verksamheten. Det kan du göra bland annat genom att delta i föreningens årsmöte. Årsmötet är föreningens högsta beslutande organ och det tillfälle där medlemmarna bland annat beslutar om föreningens verksamhetsinriktning och ger sitt förtroende till den styrelse de vill se sig företrädas av och därmed väljer.

Alla dokument till årsmötet, såsom årsredovisning, verksamhetsberättelse, motioner mm finns tillgängliga i receptionen en vecka före årsmötet. Önskar du något/några dokument via mail hör av dig till Victoria Malm, victoria@tyreso.friskissvettis.se Samtliga dokument kommer också att delas ut på årsmötet.

Årsmötet hålls i den nya lilla hallen på F&S Tyresö. Vi bjuder på fika och frukt.

Miss inte chansen att vara delaktig i beslut som rör Friskis&Svettis verksamhet i Tyresö!

Evert Enblom, vice ordförande Friskis&Svettis Tyresö. **Varför är det viktigt att vara med på årsmötet?**

– Friskis&Svettis är en ideell förening som bygger på medlemmarnas engagemang. Vi i Tyresö har lyckan att ha ett stort antal hengivna medlemmar som är beredda att ta av sin tid för att få vår förening att fungera. Beslut om vilken verksamhet vi ska ha inom F&S i Tyresö och hur den ska finansieras beslutas på vårt årsmöte som är föreningens högsta beslutande instans. Vid årsmötet väljer vi de medlemmar som ska leda och styra föreningen mot de uppsatta målen. Jag vill bara passa på att understryka vikten av och möjligheten till att som enskild medlem påverka föreningens framtid. Därför är min förhoppning att så många som möjligt tar tillfället i akt och kommer till årsmötet den 29 mars. ■

TEXT OCH FOTO: Victoria Malm



Evert Enblom, vice ordförande i F&S Tyresö

Nu blir Tyresö friskare och starkare

– Större lokaler och mer träning, samma schyssta priser

I januari slog Friskis&Svettis Tyresö upp dörrarna till 60 procent större lokaler, fördelat på nya träningshallar samt nya omklädnings- och duschrum. De större ytorna innebär helt nya träningsmöjligheter för alla Tyresöbor som vill bli friskare och starkare.



FOTO: Victoria Malm

Äntligen en större spinnhall.

Hos Friskis&Svettis Tyresö finns allt från grym gymträning och tung spinning till rofylld yoga och busig knattejympa. Med 69 gruppträningspass varje vecka och ett fullt utrustat gym är det inte svårt att hitta sin favoritträning. Och priset sen...! För 2.500 kr per år eller 230 kr per månad tränar du allt, på alla tider. Snacka om prisvärt.

Är du nyfiken på vad några medlemmar tycker om de större lokalerna? Titta på nästa sida.

SNACKA OM PRISVÄRT!



IF Friskis&Svettis Tyresö

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

I HUVUDET PÅ EN VÄRD

Friskis&Svettis Tyresö är en ideell idrottsförening med cirka 150 funktionärer som engagerar sig ideellt i föreningen på sin fritid. Cirka 50 av dem är trivselvärdar. Du ser dem i lokalen där de möter dig med ett leende.

Maria Vänskä är en av dem.

”Min uppgift är att få folk att stanna kvar”

Vad gör en trivselvärd?

– Som trivselvärd ser man till att motionärerna trivs och att det är städlat och fint. Jag tycker att det ska vara lite som i tv-serien Skål, du vet, ”alla känner alla”, fast utan ölen förstås. F&S ska vara som en fritidsgård för vuxna. Nu kommer jag att vara värd på cirkelgympassen och då ska jag peppa och motivera motionärerna. Jag ser det som min uppgift på F&S att få folk att stanna kvar. Och ha kul.

Varför blev du värd?

– Helt och hållet för den sociala delen. Jag



Som trivselvärd på F&S träffar Maria många glada människor.

Vill du också bli värd?

Just nu söker F&S Tyresö värder. Ta chansen att ingå i ett glatt kompisgäng som får Tyresöborna att röra på sig och må bra. Du kommer att bli väldigt rik, inte på pengar men på leenden och möten med härliga människor. Mer information om att bli värd hittar du på hemsidan och i lokalen. Har du frågor är du välkommen att kontakta Ann Fredriksen, verksamhetsutvecklare ann@tyreso.friskissvettis.se

HÄR ÄR MARIA VÄNSKÄ



Namn: Maria Vänskä
Ålder: Precis fyllda 33 år och har lite ångest över det
Yrke: Teamledare på kundtjänst på ett parkeringsbolag
Gör på F&S: Trivselvärd på onsdagar
Tränar: Basjympa och på gymmet

Favoritträningsform: Dans
Favoritmuskel: Skrattnuskeln

tror också att det är viktigt att någon gång i sitt liv göra något för någon annan utan att pengar är inblandade. Jag vill att medlemmarna verkligen vet att jag inte får betalt, mitt engagemang är äkta.

Vad är det bästa med att vara värd?

– Framför allt att jag får träffa folk. Speciellt många glada människor, F&S är ju inte direkt känt för att dra till sig surpupper.

Hur är en bra värd?

– En bra värd är närvarande. Det gäller att ha öga för vad som behöver göras, när det är dags att släppa in till ett pass eller när det är smutsigt och behöver städas. Jag måste också känna att det här är något jag verkligen vill göra, annars kan det aldrig bli bra.

Vilka förmåner har du?

– Jag tränar gratis och får gå på roliga fester. Dessutom får jag telefonnummer till alla andra ideellt engagerade i F&S. Det är en jättebra förmån tycker jag, haha. Jag behöver inte Facebook.

Någon konstig fråga du fått?

– Nej, jag kan inte komma på någon, det händer faktiskt inte så mycket konstigt. Höjdpunkten på mitt pass är att städa herrarnas omklädningsrum, haha, nej, jag skojar bara.

Hur mycket tid lägger du som trivselvärd?

– Jag är trivselvärd en gång i veckan, klockan 17.30–20.00 på onsdagar. Sen kan det bli mer om det är något speciellt, t.ex. ett möte eller att vi ska fixa något i gymmet.

Varför började du träna på F&S?

– Jag slutade röka för några år sen, gick då upp i vikt och för att bli av med kilona började jag träna. Anledningen till att jag valde just F&S är det stora utbudet och att det är lätt att parkera utanför.

Berätta något om dig själv som inte så många vet!

– Hm... jo, jag har en kanske lite annorlunda hobby, jag säljer sexleksaker på helgerna på så kallade ”homepartys”. Ett annat sätt för mig att få träffa levnadsglada människor och bidra till en positiv folkhälsa. ■

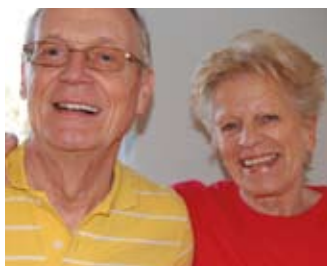
TEXT OCH FOTO: Victoria Malm

Vad tycker du är bra med den nybyggda lokalen?

Margareta Östling, 70 år & Elon Boström, 73 år

Tränar tillsammans dagtid i gymmet, två ggr per vecka.

– Att det har blivit mycket luftigare i gymmet och den nya stretchdelen är jättebra. Det är ljus och fint. Det har ju också kommit fler apparater men de har vi inte pro-



vat än. Det är fortfarande lite trångt ibland eftersom det kommit mer folk men det är ju också jättekul.

Rasmus Rönnqvist, 6 år

Går på Knattejympan på onsdagar (inte lördagar eftersom både Rasmus och hans mamma är morgontrötta) i den nya ”lilla” jympahallen där det nu



finns massor med plats att springa och busa på.

– Att jag kan springa jättesnabbt i hallen. Jag tycker att Knattejympan är roligare än hockey men bara så här lite (Rasmus mättar ett pyttelitet avstånd med händerna). ■

TEXT OCH FOTO: Victoria Malm

Gymma i cirkel

= träna i grupp

Slimmade maskiner tillsammans med redskap i 20 stationer, 45 sekunder på varje och två varv. Cirkelgym är träning i grupp och en timmes fullt ös.

I den tidigare "lilla hallen" står 20 laddade motionärer i varierande åldrar, både kvinnor och män. Längs väggarna står de nya cirkelmaskinerna tillsammans med brädor, bosubollar mm uppradade i stationer. Maskinerna ser annorlunda ut, låga, enkla och avskalade i konstruktionen. De låga maskinerna gör att hallen upplevs som luftig och rymlig, trots att hallen är fylld till max.

Passet börjar med en snabb genomgång av stationerna och därefter uppvärmning på stället, knälyft, vridningar och box. Det är enkla rörelser och inga armar och ben samtidigt. Det är trångt och deltagarna står där det finns plats i mitten av hallen.

Efter uppvärmningen börjar själva cirkelträningen. När alla är på plats sätter musiken igång och i 45 sekunder är det fullt ös. Så tystnar musiken och det blir en kort vila när alla snabbt flyttar sig till nästa station.

Maskinerna är lätta att ställa in, bara att trycka på ett antal knappar – ju fler intryckta desto tyngre belastning. Inställningarna måste gå fort eftersom du bara har några sekunder på dig vid varje byte. Första stationen är framsida lår, på andra stationen får triceps en omgång. Sen är det upp och ner på stepbrädan med tyngder. Ju snabbare du jobbar desto mer kondition tränar du.



Motståndet ställs in med några enkla knapptryckningar.

Tyngre belastning innebär mer styrka. På första varvet är det lämpligt att börja med att ha knapparna 4-5 intryckta, på andra varvet kan du trycka på mera. Cyklingen ger en rejäl pulshöjning eftersom du står hela tiden, då det inte hinns med att ställa om sadeln.

Efter en stund är stämningen fokuserad och på topp, alla kämpar på för fullt och svetten rinner. Och det är lätt att göra passet riktigt jobbigt. Zdravko, som leder passet, idag med hjälp av Thomas, peppar med tillrop som "Ni kämpar jättebra, men bättre kan ni!" eller "Kom igen nu, snabbare byten!", hela tiden med glimten i ögat. Tillsammans rör de sig i hallen, kollar tekniken och peppar. Efter två varv är cirkeldelen över och passet avslutas med några minuters nedvarvning och stretch varpå man hjälps åt att torka av maskinerna. ■

TEXT OCH FOTO: Victoria Malm

Vill du också prova cirkelgym?

Cirkelgym ingår för dig som har alltränings- eller gymkort, övriga medlemmar betalar engångsbiljett 50 kr. Passen bokas upp till tre dagar i förväg, via receptionen eller Internet. Men det gäller att vara på hugget för platserna går åt fort! Redan från första passet har efterfrågan på cirkelpass varit stor och många medlemmar är nyfikna på att prova. Extrapass läggs löpande in så mycket det bara går, håll utkik på hemsidan för dagar och tider.



Det är inspirerande att som ledare få motionärerna att kämpa det där lilla extra, att verkligen våga lasta på vikt. Alla klarar mer än de tror, säger Tomas (t h) och Zdravko.

ANN REDER UT

Vem bestämmer vad som finns på schemat i F&S Tyresö?



Många hör av sig till Friskis&Svettis med olika synpunkter på schemat. Önskemålen är vitt skilda: någon önskar sig fler danspass, en annan tycker att corepassen ligger på fel tid och en tredje vill ha spinning på morgonen. Men vem eller vad är det egentligen som styr hur schemat ska se ut?

Ann Fredriksen Norström, verksamhetsutvecklare på F&S i Tyresö, har huvudansvaret för schemalagningen.

Hur tänker ni när schemat läggs?

– Vi vill först och främst tillmötesgå efterfrågan från våra medlemmar. Det ska vi också försöka erbjuda så långt det går. Sen går det självklart inte att göra ALLA nöjda, men målet är att schemat ska passa så många som möjligt.

Vilka andra faktorer spelar in?

– Framför allt att det ska finnas ledare till passen. Eftersom alla Friskis&Svettis-ledare jobbar ideellt, på sin fritid, måste vi ta hänsyn till att de inte kan vilka tider som helst.

Våra ledare måste också ”räcka till” dvs. inte ha för många pass och helst inte flera dagar i rad. Om en ledare har olika intensiteter kan det vara en anledning till att vi måste flytta pass. Vi har också intensiteter med få ledare och då är det viktigt att de kan hjälpa varandra vid sjukdom, alltså ska de helst inte vara schemalagda på pass samma dag.

Vi måste också få ett schema där våra grundintensiteter finns på varierade tider varje dag under veckan. Sen lägger vi in övriga pass så varierat det går.

Är passet längre än en timme kan det vara svårt att pussla in det i schemat.

Det är alltså en hel del att tänka på. Och flyttar man på ett pass skapar det alltid ”kedjereaktioner”.

Hur bestämmer ni vilka nya intensiteter som ska tas in?

– Det är främst efterfrågan från våra medlemmar som styr, men även tillgång

på ledare och deras önskemål. Vi ser gärna att utvecklingen går framåt och tittar på vilka nya träningsformer vi kan erbjuda i Tyresö. Det finns ett antal träningsformer och intensiteter i Friskis&Svettis utbud att välja mellan. Vi kan inte ta in tex Pilates. Det finns inte under Friskis&Svettis ”paraply”, men kan vid vissa tillfällen erbjudas som gästpass.

Friskis&Svettis gemensamma utbud förnyas hela tiden och det kommer nya träningsformer/pass. Det kan dock ta tid att få in efterfrågade nyheter i schemat eftersom vi kanske måste nyrekrytera och utbildade ledare är viktigt för oss.

Ibland måste vi avveckla intensiteter som inte är så välbesökta, det går inte bara att lägga till nytt hela tiden.

Hur mäter ni efterfrågan från medlemmarna?

– Vi tittar mycket på hur beläggningen på passen ser ut. Vi lyssnar också på de önskemål och synpunkter som kommer direkt till oss eller via receptionen, mail eller synpunktslådan.

Hör gärna av dig till mig och berätta hur du tycker att vi kan förbättra schemat! Det är ju du som medlem som bestämmer hur det ska se ut. Just nu jobbar vi för fullt med att sätta schemat för hösten! ann@tyreso.friskissvettis.se ■

TEXT OCH FOTO: Victoria Malm



FRISKIS&SVETTIS TYRESÖ

Schemat gäller 7 januari – 31 maj 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.

Bokningsregler: Finns på hemsida/reception. www.friskissvettis.se/tyreso

F&S GYM - ÖPPETTIDER

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.00-21.30	07.00-21.30	09.00-21.30	07.00-21.30	09.00-18.30	08.30-16.00	13.00-21.00

JYMPA/SPINN/CIRKELGYM/UTE

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00 SENIOR Naemi	9.00 SENIOR Rune	*10.00 STAVGÅNG/ START Bert	9.30 SENIOR Håkan	12.00 BAS Carina/Katarina	9.00 •STYRKA/BAS Birgitta	15.00 SPINN/INTRO tom 1/2 Rullande
11.00 BAS Jenny	11.30 MEDEL Tove	11.00 CORE Eva E	11.30 MEDEL Tove	15.30 •MEDEL Katja	9.00 •KNATTE Pernilla/Carola	16.00 •KI BOX Rullande
16.00 •MEDEL Sophia	17.30 •BAS Katarina	16.00 SPINN/START Kjell	17.00 ENKEL Kate/Gun	16.00 MEDEL Benny	9.30 SPINN/BAS Aron	16.00 •SPINN/ MEDEL Eszter
17.00 •BAS Inga-Lill	17.30 START Rullande	17.00 •STYRKA/ MEDEL Ann	17.30 •MEDEL Chaleewan	16.00 •SPINN/START Petter	10.00 MEDEL Anna/Thomas	16.30 MEDEL Constantin
17.30 SPINN/BAS Erik	18.00 SPINN/MEDEL Aron/Rullande	17.00 •KNATTE Klara	18.00 SPINN/BAS Lennarth	16.30 CORE Tove/Kicki	10.00 SKIVSTÅNG Linnéa	17.00 SPINN/MEDEL 75 min Patrik
17.45 SKIVSTÅNG +SPINN 85 min Christian	18.30 STYRKA/MEDEL Kicki	17.00 SPINN/BAS Kjell	18.30 PULS/BAS Lotta	17.00 SPINN/MEDEL Kjell	10.30 SPINN/MEDEL Lennarth	17.30 •BAS Rullande
18.00 CIRKELGYM Rullande	18.30 SKIVSTÅNG/ KONDITION 75 min Lena Lj	18.00 MEDEL Thomas	18.30 SKIVSTÅNG +SPINN 85 min Eszter	11.00 •MEDEL Joakim	11.00 •MEDEL Joakim	17.30 CORE Lotta/Lena K
18.00 MEDEL Eva S	*18.30 STAVCROSS/ BAS&MEDEL 75-90 min Rullande	18.00 •JUNIOR Joakim	*18.30 STAVCROSS/ BAS&MEDEL 60-75 min Rullande start 31/3	18.30 MEDEL (raka rör) Richard	18.30 MEDEL (raka rör) Richard	19.30 KI YOGA Maria/Anders
18.30 SKIVSTÅNG Linnéa	19.00 SPINN/BAS Patrik	18.00 SPINN/MEDEL Erik	19.30 KI BOX 85 min Rullande	19.30 STATION/ MEDEL 85 min Rullande	19.30 KI YOGA Maria/Anders	
19.00 INTENSIV Ann	19.30 BAS Carina	18.30 CIRKELGYM Rullande				
19.30 KI BOX 85 min Rullande		19.00 BAS Inga-Lill/Jenny				
19.30 SPINN/BERG Petter		19.00 SPINN/MEDEL Petter				
20.00 MEDEL Anna		19.00 SKIVSTÅNG Richard				
		20.00 DANSPASS Sophia				

PÅSKLOV
- alla
skolungdomar
tränar för 20 kr/
pass hela veckan.

SE PÅSKSCHEMA
PÅ SIDAN 8!

• **Barntillåtet**, barn 9-12 år i vuxet sällskap.

Barnpassning (barn upp till två år) finns måndag och onsdag kl. 10.45-12.15.

• Utgår från v 20.

* **Utepassen** kan vid dåliga väderförhållanden ställas in. Detta meddelas på hemsidan och i lokalen.

STORA HALLEN	LILLA HALLEN	SPINNING	CIRKELGYM	UTE

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 puls nivå 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.

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

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



Våren 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 jympapass i stora & lilla hallen samt "Skivstång"				
SPINNING	1650:-	1400:-	450:-	990:-
Alla spinningpass samt "Skivstång"				
GYM/STYRKETRÄNING	2200:-	1800:-	500:-	1250:-
Träning i gymmet på alla tider, Cirkelgym samt "Skivstång" Ungdom (född 1990 eller senare), senior (född 1944 eller tidigare) samt studerande (giltigt CSN-kort) erhåller 30% rabatt på ovanstående priser.				

Träningskort special	termin	3 mån
ALLTRÄNING DAG	800:-	-
Alla träningsformer mån-fre med inpassering senast kl. 14.30.		
KNATTE	200:-	-
Gäller för Knattejympa, 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 (termin, 12 eller 6 mån samt FaR) 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.	
BARNPASSNING/gång	20:-
Gäller måndagar och onsdagar kl. 10.45-12.15 för barn upp till 2 år.	
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 Alvesten

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.

RAKA RÖR Jympa med förenklad koordination och längre sekvenser av samma rörelse.

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.

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.

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, rörelser och avspänning. Du tränar rörlighet, styrka och balans. Ökar din närvaro, ditt medvetande och inre ro.

JYMPA MED REDSKAP

STATION Jympa på medelnivå där du bl. a tränar rejält 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.



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.

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

SKIVSTÅNG+SPINNING Skivstång kombinerat med spinning medelnivå. 85 min.

får en kul och effektiv träning genom bra teknik och peppar så att du tar ut det där "lilla extra".

TRÄNING UTE

STAVGÅNG START Lätt och skonsam träning för dig som är nybörjare. Att gå är den mest grundläggande av alla fysiska aktiviteter. Med stavgång tränar du fler muskelgrupper, det är enkelt och effektivt.

STAVCROSS Ett pass som kombinerar stavgång och styrketräning i olika stationer. "Redskap" är det som finns i naturen i form av tex backar, bänkar och räcken. Kul och varierat. 60-90 min. Finns på Bas- och Medelnivå.

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.



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 - NYHET

Gymträning i grupp, till musik, tillsammans med peppande instruktör. Träningen bygger på intensiva styrkeövningar i specialbyggda maskiner tillsammans med olika övningar på bosubollor och brädor, cykel och roddmaskin.

En instruktör leder träningen och ser till att du

SCHEMA FÖR VÅRENS HELGER

PÅSK



Skärtorsdag Torsdag 9/4 07.00 – 18.30	Långfredag Fredag 10/4 STÄNGT	Påskafton Lördag 11/4 09.00 – 14.00	Påskdagen Söndag 12/4 13.00 – 20.00	Annandag påsk Måndag 13/4 10.00 – 21.00
10.30 Senior 15.00 Bas 16.00 Medel 16.00 Spinn/bas 16.30 Skivstång 17.00 Medel 17.00 Spinn/medel		09.00 Bas 09.30 Spinn/bas 10.00 Medel 10.00 Skivstång 10.30 Spinn/medel	16.30 Medel 16.00 Spinn/bas 16.00 Core 17.00 Spinn/medel 17.30 Bas 18.30 Medel	12.00 Bas 16.00 Medel 16.30 Spinn/bas 17.00 Bas 17.00 Skivstång 17.30 Spinn/medel 18.00 Medel 19.00 Intensiv

VALBORG

Valborg Torsdag 30/4 07.00 – 18.00	Första maj Fredag 1/5 STÄNGT
09.30 Senior 11.30 Medel 12.30 Core	

ORDINARIE ÖPPETTIDER FRISKIS&SVETTIS TYRESÖ

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	13.00 - 21.00

KRISTI HIMMELFÄRDSHELGEN

Onsdag 20/5 09.00 – 18.30	Kristi Himmelfärdsdag Torsdag 21/5 STÄNGT	Fredag 22/5 10.00 – 18.30	Lördag 23/5 08.30 – 15.00	Söndag 24/5 13.00 – 21.00
10.00 Stavgång 11.00 Core 15.30 Spinn/bas 16.00 Bas 16.30 Skivstång 16.30 Spinn/medel 17.00 Medel		12.00 Bas 16.00 Medel 16.00 Spinn/start 16.30 Core 17.00 Spinn/medel	09.00 Bas 09.30 Spinn/bas 10.00 Medel 10.00 Skivstång 10.30 Spinn/medel 11.00 Medel	16.30 Medel 17.00 Spinn/medel 75 17.30 Bas 17.30 Core 18.30 Medel 19.30 Ki yoga



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