

Täby



STANNA
UPP – DET
ÄR VÅR!



Ny styrelsen tillsammans

Lär känna din styrelse.
Vilka är personerna som fått
medlemmarnas förtroende.

SID 4-5

Friskis & Svettis Riks

Föreningarnas förening har
haft årsstämma. Läs mer om
Riks och besluten. **SID 3**

Stefan Bennet,
föreningens
kassör, ser ljust
på framtiden.

VÄLKOMMEN

Stanna upp det är vår



När jag skriver denna ledare är det fortfarande ett snötäckt landskap. Även om det på sydsluttningarna börjar bli barmark. Jag gillar den här tiden - fågelsången kommer igång och spirande växtliv. Det är skönt att luta sig mot en solvarm vägg och ta en fika. Jag vet inte om det är åldern, men jag är glad för det lilla. Och jag är väldigt tacksam att få leva livet i den här delen av världen. Med allt som händer utanför känns detta liv nästan oförsäkrat bra. Och livet rusar på – jag får ropa till mig själv – **Stanna upp – det är vår!**

I helgen (12-13 mars) var jag på Friskis&Svettis Riks Årsstämma. Friskis&Svettis Riks är en organisation som består av 159 F&S föreningar. En förutsättning för att få vara en Friskis&Svettis-förening är ett medlemskap i Friskis&Svettis Riks, föreningarnas förening, och anslutning till Riksidrottsförbundet via ett specialidrottsförbund.

I Täbys fall är vi, av någon för mig okänd anledning, medlemmar i Svenska Friidrottsförbundet. I vilken många av F&S-föreningarna är medlem i. Detta på grund av att F&S inte är ett eget förbund inom RF. Läs mer sidan 3. ●

**HA EN RIKTIGS SKÖN VÅR
MED MYCKET RÖRELSEGLÄDJE**

PEER WEDING, verksamhetschef
Friskis&Svettis Täby



HUR OFTA SKA DU TRÄNA FÖR ATT VARA FRISK

Buden varierar, men de stora undersökningarna säger två gånger i veckan för de flesta, tre för de mer erfarna.

För dem som ordinerats träning på grund av sjukdom finns mer utförliga råd med riktlinjer. Åldersdiabetes (typ2) är en sådan.

I diabetesrika USA har nu de största och mest berörda organisationerna inom medicin och sport enats om nya riktlinjer. De konstaterar att nu är det helt klarlagt att regelbunden fysisk träning klart förbättrar kontrollen av blodsockret. Träning kan förebygga eller uppskjuta åldersdiabetes och samtidigt påverka blodfetter och blodtryck positivt. Hjärtproblemen minskar liksom dödligheten – samtidigt som livskvaliteten ökar.

DE BÄSTA TRÄNINGRESULTATEN kommer när vanlig jympa kombineras med styrketräning. När muskler får arbeta mot motstånd, ger de ifrån sig cellhormoner som hämmar inflammationer i kroppen. Den nya kunskapen förklarar varför fysiskt aktiva personer drabbas mindre av hjärtkärlsjukdomar, cancer, demens och andra sjukdomar som vi vet börjar med en inflammation. Statistik visar att fysiskt aktiva ofta lever 10-15 år längre än inaktiva.

DE NYA RIKTLINJERNA, för de som redan har åldersdiabetes, är att varje vecka

träna måttligt till kraftfullt under minst 150 minuter fördelat på tre pass. Och det ska inte vara mer än två dagar mellan. Träningen är alltså en färskvara.

Med ökande ålder minskar vår fysiska aktivitet. Då minskar produktionen i arbetande muskler av antiinflammatoriska ämnen så att inflammationssjukdomarna kan öka. Experiment visar att samma hämning går att nå med vanliga läkemedel mot inflammation, men det tål inte vår mage i längden.

Bente Pedersen i Köpenhamn är en av världen främsta forskare på inflammation. Hon sätter verkligen fysisk träning i centrum för ett hälsosamt liv med titeln på en av sina rapporter från 2009: **Anti-inflammation – ett annat ord för anti-åldrande** ●

**KJELL LINDQVIST
MEDICINSK SKRIBENT**

Överskottet går tillbaka

Varje förening ansvarar för sin ekonomi. Verksamheten finansieras av medlems- och träningsavgifter. Eventuellt överskott går alltid tillbaka till verksamheten.

Liksom alla idrottsföreningar har varje förening möjlighet att t ex erhålla lokalt aktivitetsstöd för sin ungdomsverksamhet.

Varje förening ansvarar för sina medlemmar och funktionärer. Det ideella engagemanget är Friskis&Svettis-rörelsens främsta framgångsfaktor.

Träningsutbudet varierar i föreningarna efter föreningens olika förutsättningar. Gemensamt är dock att alla ledare och instruktörer är utbildade och diplomerade/licensierade via Friskis&Svettis Riks. Utbildningarna är grunden för att hålla värderingar och kultur levande.

En förutsättning för att medlemsdemokratin ska fungera är att alla medlemmar har möjlighet att påverka verksamheten och utvecklingen i sin förening. Varje år inbjuds alla medlemmar i Friskis&Svettis till årsmöte av sin förening. På varje årsmöte utses den styrelse som medlemmarna vill ska leda föreningens arbete under verksamhetsåret.

Friskis&Svettis Riks, föreningarnas förening

Den enskilda föreningen är medlemmarnas förening och Friskis&Svettis Riks är föreningarnas förening. Ändamålet med föreningarnas förening är att främja rörelsens och medlemsföreningarnas gemensamma intressen samt att förvalta Friskis&Svettis idé och kvalitet.

Utvecklingen av träningsformerna, utbildningen och kommunikationen runt dessa är Friskis&Svettis Riks största och viktigaste verksamhetsområden. För att underlätta träningsutveckling, planering och genomförande av verksamheter ska Friskis&Svettis Riks bedriva träningsutveckling, samla ihop föreningarnas erfarenheter och sprida dem. Dialogen mellan Friskis&Svettis Riks och medlemsföreningarna är grundläggande för att folkrörelsen utvecklas.

En annan mycket viktig del i Friskis&Svettis Riks uppdrag är att leva våra gemensamma värderingar. Våra värderingar finns med i allt vi gör, i varje möte med medlemmarna, i utbildningarna, på konventen, i varje beslut, i all kommunikation och i träningsupplevelsen.

Friskis&Svettis Riks har också uppdraget att företräda föreningarna i gemensamma frågor. Talesperson för rörelsen är Friskis&Svettis generalsekreterare Anna Iwarsson.

Medlemsföreningarna har gett i uppdrag åt Friskis&Svettis Riks att äga, skydda och utveckla Friskis&Svettis varumärken.

Friskis&Svettis Riks medlemsföreningar inbjuds till årsstämma varje år. Högsta beslutande organ inom Friskis&Svettis är Friskis&Svettis årsstämma.



Årets stämma var välkommen, men mycket bra. Bland annat antogs styrelsens förslag om "Alla barnen". Ett treårigt projekt där alla barnen i Sverige ska få tillgång till Röris. Det bygger på samma grundkoncept som den klassiska Friskis&Svettis-jympan. Det är känslan i musiken som inspirerar till rörelse och det är enkelt att bara hänga med direkt från början.

Röris tränar kondition, styrka, rörlighet, balans och avslappning. De olika delarna kan användas var för sig eller tillsammans. Hela programmet är runt 20 minuter och kan köras både inomhus och utomhus. Varken barnen eller rörelseinspiratören (fröken eller magistern) behöver byta om till träningskläder.

Ett kanonbra initiativ tycker vi i Täby!

Friskis&Svettis Täby har erbjudit Röris sen ett antal år tillbaka. Nu ser vi fram mot att kunna sprida Röris till alla Täbys skolor. ●

Nu ska alla barnen få ta del av Röris.

Hur väl känner du styrelsen?



Hej Bosse

- Vem är du?

En pensionär sen 5 år tillbaka som bor i Solna samt tillbringar mycket tid i fritidshuset på Ljusterö med bland annat golf som stort intresse sedan drygt 2 år.

- Vad är det bästa med Friskis&Svettis?

Den naturliga och kamratliga miljön samt ett brett omväxlande utbud. Vilket bör passa de flesta.

- Vad vill du bidra med i styrelsearbetet?

Att bidra till fortsatt positiv utveckling med en trivsamt mötesplats.



Hej Maude

- Vem är du?

56 år, barnmorska, tre vuxna välar-tade barn som är min stora stolthet. Familjen betyder mycket.

- Vad är det bästa med Friskis&Svettis?

Har alltid tyckt om att röra på mig i alla former. Fann F&S för 25 år sedan och det blev kärlek i första ögonkastet. Det bästa med F&S är att det finns utrymme för alla, gammal som ung, funktionshindrad som elit. Glädjen i att träna, lyckan att få göra det med andra.

- Vad vill du bidra med i styrelsearbetet?

Mitt bidrag blir förhoppningsvis att vidareförmedla vad många medlemmar vill. Att fortsätta verka för bredden, både i utbudet och bland medlemmarna. Viktigt också att föreningen förvaltas ekonomiskt på en seriöst och noggrant sätt.



Hej Åsa

- Vem är du?

Jag är en inflyttad östgöte som bor i Stocksund med man, 2 barn och en hund. Till vardags är jag VD för Spendrups Vin och tillbringar min fritid med att träna, heja på barnen på simtävlingar och hockeymatcher samt att påta i trädgården. Är just för tillfället inne på gruppträning med skivstång och vikter och så går jag crawlkurs.

- Vad är det bästa med Friskis&Svettis?

Det bästa med Friskis&Svettis är det fantastiska träningsutbudet till ett rimligt pris och alla härliga människor.

- Vad vill du bidra med i styrelsearbetet?

Jag kan bidra med ett övergripande arbetssätt som gör att styrelsen arbetar med styrelsefrågor och inte med operativa verksamhetsfrågor. Vilket de som arbetar i verksamheten är bättre lämpade att hantera.



Hej Stefan

- Vem är du?

Jag är en medelålders före detta bankman som sadlat om till marknadsföring och försäljning av hälsoprodukter.

- Vad är det bästa med Friskis&Svettis?

Att det är en otvungen och extremt trevlig mötesplats för alla åldrar där du kan "slita ut dig" hur många gånger som helst i veckan och bara må bättre.

- Vad vill du bidra med i styrelsearbetet?

Att fortsätta utveckla den ekonomiska sidan. Rollen som kassör ska mer övergå till att vara controller. Jag vill bidra med att föreningen ska vidareutvecklas med fokus på marknadsföring. En lika viktig komponent som alla de entusiastiska ledarna och värdena vi redan har.



Hej Annelie

- Vem är du?

Jag heter Annelie Karlsson är 51 år. Familj: make och en son. Arbetar som anestesistjuksköterska på Danderyds sjukhus

- Vad är det bästa med Friskis&Svettis?

Det bästa med Friskis & Svettis är gemenskapen och den glädje som finns. Bonus är att jag får röra på mig till musik.

- Vad vill du bidra med i styrelsearbetet?

Att det blir mer av en mötesplats och att alla känner sig bekväma när de kommer till Friskis&Svettis. Jag vill bidra till att Friskis&Svettis får fler lokaler i Täby kommun.



Hej Roy

- Vem är du?

En 54 år gammal (ung) IT-knutte (har skaffat höj :-). Halkade in i Friskisvärlden för en sådär 12 år sen och har inte ångrat en dag.

- Vad är det bästa med Friskis&Svettis?

Låter som klyscha, men det är verkligen till för alla, helt opretentiöst. I Täby har vi ett fantastiskt utbud med aktiviteter/pass och det är härligt att möta alla glada motionärer som kommer och kör efter egen förmåga/intresse. Som ledare får jag ta emot så mycket positiv energi och förhoppningsvis ger jag en del också.

- Vad vill du bidra med i styrelsearbetet?

Mina tidigare erfarenheter/arbetslivserfarenheter. Aktivt bidra till att utveckla och driva fram föreningen till nya höjder till gagn för medlemmarna. Vår omvärld förändras snabbt och vi med den.

2-29 MAJ, SOMMARSHEMA 1

30 maj - 3 juli **Sommarschema 2**, 4 juli - 14 augusti **Sommarschema 3**, 15 augusti - 18 september **Sommarschema 4**. Med reservation för eventuella schemaändringar! 110323

Svettisalen

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00 Senior	10.30 Core	09.15 Senior	17.45 Core	10.00 Senior	10.00 Medel*	16.00 Medel*
11.30 Medel	17.45 Medel*	11.30 Medel	19.00 Station 80	11.30 Medel	11.00 Familjejympa	16.00 Utejympa ●●
17.30 Core	19.00 Bas*	18.00 Bas*				
18.30 Bas*	20.00 Medel*	19.15 Medel*		Allsommartorget 700 kronor gäller 1 juni - 31 augusti		
19.30 Medel Max 80		19.00 Utejympa ●				

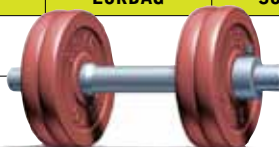
● från och med 25 maj 19.00 Utejympa Ångsholmsbadet
● från och med 29 maj 16.00 Utejympa Ångsholmsbadet

Friskissalen

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
18.45 Yoga 1 B	18.00 Box B	18.30 Skivstång Intervall 75 B	11.30 Yoga 1 B			15.30 Skivstång Intervall 75 B
20.00 Skivstång B			18.15 Yoga 2 B			
			19.45 Dans/dans Fuego B			

Gym

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00 Seniorgym ***			10.00 Seniorgym ***			



Spinning

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.30 Spin Puls B	11.30 Spin Medel B	17.45 Spin Medel B	18.45 Spin Bas B	16.30 Spin Puls B	09.15 Spin Styrka B	16.15 Spin Medel B
18.30 Spin Medel B	18.30 Spin Medel B	19.00 Spin Puls Max 75 B	20.00 Spin Puls B			
	19.45 Spin Puls B					

Förboka på Internet
friskisvettis.se/tabu
eller på telefon
753 60 10

Skolhallar till och med 15 maj

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
19.00 Medel Hoppfritt* Gribbygård	19.00 Medel Hoppfritt* Bällstaberg/ Vallentuna	19.00 Rygg Gribbygård	19.00 Bas* Bällstaberg/ Vallentuna	15.00 Enkeljympa** Tibble	09.00 Core Bällstaberg/ Vallentuna	18.00 Medel* Bällstaberg/ Vallentuna
19.00 Medel* Skolhagen	19.00 Core Skolhagen	20.00 Medel* Bällstaberg/ Vallentuna	20.00 Medel* Skolhagen		10.00 Medel* Bällstaberg/ Vallentuna	

FRISKIS&SVETTIS TÄBY

→ *
Barn tillåtet från 7 år.
→ **

Jympa för psykiskt
funktionshinderade.
→ ***

Gyminstruktör finns på
plats.
→ **B**

Möjligt att boka via
Internet för dig som är
medlem och har
aktuellt träningskort.

→ Åldersgräns

Jympa 12 år, om inget
annat anges. Gym 15 år.
Gym i målsmans
sällskap 13 år.

→ Längdgräns

Spinning - lägsta
kroppslängd, 150 cm.

KORTKÖP

Ditt kort köper du på:
→ Friskis&Svettis Täbys
egen anläggning Slotts-
hallen intill Näsby Slott
eller på Stadium i Täby
Centrum.

→ Du kan även beställa
kort genom att betala in
på Friskis&Svettis Täbys
Bg nr 5448-9471.

I meddelanderutan
anger du vilket tränings-
kort du beställer.

→ Har du redan
Friskis&Svettis Täbys
plastkort anger du num-
ret på plastkortet som
referens. Kortet/aktuellt
träningsmärke skickas
hem till dig. Korten är
personliga och kan ej
frysas.

ÖPPETTIDER

Måndag 7.00-21.30
Tisdag 7.00-21.30
Onsdag 7.00-21.30
Torsdag 7.00-21.30
Fredag 7.00-19.00
Lördag 9.00-17.30
Söndag 9.30-20.00

Vår reception håller
öppet från kl. 9.00
på vardagar.
Helger gäller
ovanstående tider.

GRUPPTRÄNING

Gruppträning är precis som det låter - träning som görs i grupp. Nedan kan du se vilka olika träningsformer vi erbjuder inom gruppträning och vilka pass som hör till respektive form.

JYMPA

Jympa är vårt hjärta och har funnits med sedan starten 1978. Coolt och kul. Jympa är den mest allsidiga träningen med konditions-, styrke- och rörlighetsträning. Här finns något för alla.

BAS: Enkelt, lättillgängligt och härligt utan hopp. Bygger effektivt och skonsamt upp styrka och kondition. Perfekt både för nybörjare och vanejympare.

MAMMA BARN: Som ett baspass men med mer anpassade övningar för nyförlösta mammor.

MEDEL: Originalen som fortfarande står sig. Passar dig som är ganska vältränad, gillar fart och en del hopp. Uppvärmning, styrka, kondition och rörlighet. Och rörelseglädje!

MEDEL HOPPFRETT: Ett hopplöst pass. Passar dig som är ganska vältränad, gillar fart men ändå utan hopp. Uppvärmning, styrka, kondition och rörlighet. Och rörelseglädje!

MEDEL MAX: Som ett medelpass fast extra allt!

KNATTE: Jympa med lek och glad musik för barn mellan 4-6 år. Föräldrafritt! (Föräldrarna har möjlighet att få egen träning i vårt utbud)

FAMILJ: Här lekjympar barn 2-6 år och föräldrar tillsammans.

SENIOR: För äldre som vill ha ett lugnare tempo än basjympan vad gäller musik och rörelse.

Barn från 7 år är välkomna på passen som är märkta med en stjärna på vårt schema, tillsammans med en förälder. Från 12 år får du gå själv. Passen är dock ej speciellt anpassade för barn.

PASS MED KOREOGRAFI & DANSKÄNSLA

AEROBICS: Stegkombinationer som byggs ihop i längre block. Rörlighets- och styrketräning ingår.

DANS: Här blandas disco, funk, jazz, latino, rock, swing och du kan hänga på direkt. Inga avancerade koreografier, bara härma, släppa loss och ha kul med mycket känsla, attityd och karaktär. Det är lekfullt, fritt och inga krav på exakthet. Gillar du att showa gillar du garanterat danspasset.

FUEGO: Här dansar du till sydländska latino-rytmer. Det är lekfullt, fritt och kräver ingen exakthet. Stilarna är Salsa, Rumba, Mambo, Cumbia, Samba, Flamenco och mycket mer.



LUGNA PASS

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 lediga överdragskläder.

YOGA 1: Yoga 1 är en lugn, meditativ yoga där fokus och koncentration riktas inåt. Ett lugnt och skönt pass för den som vill stanna upp, känna inåt, reflektera och bara vara. Ta med lediga överdragskläder.

YOGA 2: Yoga är en lugn, meditativ yoga där fokus och koncentration riktas inåt. Yoga 2 innehåller mer krävande rörelser jämfört med Yoga 1.

HÄNSYNSPASS

RYGG: Specialjympa med skonsamma rörelser för rygg och nacke. Bygger upp styrkan och mjukar upp spända och trötta muskler. Jympan leds av sjukgymnaster.

ENKELJYMPA: En jympa anpassad till psykiskt funktionshindrade.

FOKUSERADE & INSTRUKTIVA PASS

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 men ändå krävande.

BOSU: Funktionell och fokuserad träning för styrka, stabilitet och balans. Till din hjälp använder du BOSU-”bollen” – Both Side Up.

BOX: Ett boxpass med handskar och mittsar där vi jobbar två och två. Inspirerat av kampsport med mycket attityd, kraft och energi. Kännbar och vråkul träning!

STATION 80: Ett tyngre medelpass med stationsträning. Vid stationerna används redskap för effektiv styrka och kondition

SKIVSTÅNG: Styrketräning i grupp. Effektivt och kul träning med hjälp av skivstång, drivande musik och tydliga instruktioner. I Skivstång tränas styrkeuthållighet för ben, höfter, rygg, mage, bröst, axlar och armar.

SKIVSTÅNG INTERVALL: Skivstångspasset byggs på med ett konditionsblock på slutet av passet. Passlängd 75 minuter.

TRÄNA UTE/TRÄNINGSGRUPPER

UTEJYMPA: Startar onsdagen 25 maj vid Ångsholmsbadet. Håller på hela sommaren till och med onsdag 24 augusti.

VÄTTERNGRUPPEN: En träningsgrupp som tränar spinning på vintern och cyklar ute på våren inför att delta i Vätternundan, Halvvätern och Tjejvätern.

SPINNING

Spinning är superbra konditionsträning.

SPIN BAS: 45 minuter aktiv tid på cykeln i ett lugnare tempo. Därefter nedvarvning och stretch.

SPIN MEDEL: 45 minuter aktiv tid på cykeln i ett medeltempo. Därefter nedvarvning och stretch.

SPIN PULS: Här får du en direkt feedback som kan guida din träning. Med hjälp av pulsband och intensitetsmätare kan du följa din egen ansträngningsgrad. Informationen överförs trådlöst och visas anonymt på bild. Ett sätt att hitta din rätta individuella träningsnivå. Passet är på medelnivå.

SPIN PULS MAX: Ett lite längre och tuffare pulspass. Passlängd 75 minuter.

SPIN STYRKA: 10 minuters uppvärmning på cykeln. Därefter 30 minuter cirkelstyrketräning i gymmet. Följs av 45 minuter spinning. Passet avslutas med nedvarvning och stretch. Passlängd 90 minuter.

GYM

Egen träning i Täbys trivsammaste gym, med konditions- och styrkemaskiner, fria vikter samt friträning med bland annat bollar, sandsäckar, balansplattor och stretchmattor med mera.

VISSTE DU ATT...

→ 8% av Täbys invånare tränar med Friskis&Svettis Täby

→ F&S Täby har drygt 1000 ungdomar (0-29 år) som tränar ett par gånger i veckan.

→ F&S Täby har drygt 130 funkisar som, på ideell basis, hjälper dig att få en härlig träningsupplevelse.

→ Friskis&Svettis består av 159 ideella idrottsföreningar. Motsvarande siffra år 2000 var 130 st.

→ Friskis&Svettis har tillsammans 525 814 medlemmar. En ökning med 140% sedan år 2000.

→ Idag tränar 492 614 medlemmar i Sverige, 28 514 i Norge och 4 686 i Aberdeen, Bryssel, Helsingfors, Köpenhamn, London, Luxemburg, Paris och Vanda.

Vad tycker du om våren?



MITRA YAZDANI
Nyårsfirande friskisvärd

Skönt! Och idag på vårdagsjämning-
en är det nyårsdagen i Iran – Norouz.



JOHAN VÅGSTEDT
På väg till plugget i Canada

Bästa årstiden! En förväntan på
våren. Och jag till Vancouver.



LINNEA RYDBERG & LOUISE THORNELL
Tränar tillsammans i gymmet

Linnea: - Bättre än vintern. Fågelsång.
Tussilago. Louise: Tråkigt med kallt
regn. Men på väg mot sommaren.



HANNE DAN JENSEN
Danmarkimport till gymmet

Den är bra. Bara allför länge innan
den kommer. Ibland undrar jag...



ALEXANDER ADERMALM
Fria vikter-fantast

Sommaren börjar komma.
Ut och springa. Gå ut med polarna.



GUNILLA ÅBERG
Bizzy friskisvärd

Underbar! Mycket sol och värme.
Det spritter i bena. Jag gillar
dofterna och ljuset.



SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

Friskis&Svettis Täby är en ideell idrottsförening som erbjuder träning för alla åldrar. Som medlem i Friskis&Svettis får du inte bara nya träningsvanor och bättre hälsa. Du får dessutom:

FRISKISPRESSEN ÄR SVERIGES STÖRSTA TRÄNINGSTIDNING

Medlemstidningen Friskispresen som utkommer sex gånger/år.

FÖRSÄKRING Olycksfallsförsäkring som gäller alla träningstillfällen och för resa till och från träningen.

UTVECKLA DIN TRÄNING Träffa våra duktiga ledare och instruktörer. Fråga dem om träning!

TRÄNA VAR DU VILL Du betalar bara 50 kronor för en engångsträning på annan F&S-förening i Sverige.

FRISKIS&SVETTIS TÄBY bildades 1985 och har i dag drygt 5000 medlemmar. Vi erbjuder drygt 65 gruppträningspass i veckan. Gymmet är öppet varje dag, från morgon till kväll.

VÄLKOMMEN TILL OSS!

HAR DU PROVA TEMA DANS AFRO?

→ Tisdag 3 maj klockan 19.00 i Svettissalen. Ordinarie baspass utgår.
Ledare: Marie Öhman.



BJUD MED EN VÄN

KOM OCH PROVA ETT VALFRITT TRÄNINGSPASS PÅ FRISKIS&SVETTIS TÄBY

Namn:

Adress:

E-post:

Personnummer:

Vännens medlemsnummer:

Gäller 1 pass/person och i mån av plats. Erbjudandet gäller till och med 31 maj 2011.



JAG VILL TESTA:

- Jympa/gruppträning
- Yoga
- Gym
- Spinning