



TOMMIS ÖNSKELISTA

1. Ljud och bild vid uppvärmningen.

Att kunna kolla nyheter när man står i crosstrainern är en bonus.

2. Chins- och dipmaskiner som man kan lägga på hjälpvikter.

3. Mer av allt! Så man slipper vänta.

4. Skåp i omklädningsrummet som går att låsa med eget lås.

5. Flera spinningcyklar

fäst

MISSA INTE
INFLYTTNINGS-
JIPPO
LÖRDAG DEN
1 OKTOBER

Vi flyttar Stinsen ditt nya träningsställe

Glöm trängsel, smala trappor och läckande tak. I höst flyttar Friskis&Sveltis in i nya, större och fräscha lokaler. **SID 2**

Önskeslista Tunga eller lätta vikter?

Vad vill du ha på din nya träningsanläggning? Var med och bestäm om gymutrustningen, spinningcyklar och låsbara skåp. **SID 5**

STÖRRE GYM
2 100 kvadratmeter träning i två plan och ett fyra gånger så stort gym. Beläget i den södra delen av Stinsen. Inflyttning i oktober.

I have a dream

Större gym, bättre logistik, rymligare spinning, fräsch och snyggt med plats för nya spännande träningsformer – ja, ni kan önskelistan!

För styrelsens mål och drömmar är ingen nyhet. Redan för flera år sedan började arbetet med hur vi skulle få plats eftersom vi blev fler och fler hela tiden!

Mängder av olika lösningar från avancerade loft i befintliga lokaler till lyxigt stora ytor med högt i tak har passerat. Vi har vänt, vridit, räknat, planerat, värderat och fantiserat för allas vårt bästa.

VALET BLEV STINSEN! Där går önskelistan i uppfyllelse med råge.

Resan till Stinsen började för ganska exakt ett år sedan då vi hade vår första dejt. Därefter har en ömsesidig förståelse och gillande oss emellan vuxit fram till ett, som vi upplever, riktigt bra vinna, vinna förhållande!

Vi vill till Stinsen och Stinsen vill ha oss. Tycke uppstod och vi har nu skrivit kontrakt med varandra på tolv år.

I HÖST ÖPPNAR VI alltså Sollentunas mest fantastiska träningsanläggning!

Men innan dess har vi en hel del att göra. Just nu pågår ett enormt byggprojekt med allt vad det innebär. Schemalagningen ska planeras och göras med nya spännande träningar. Vi satsar på ett nytt avancerat inpasseringssystem som förbättrar effektiviteten och servicen till dig. Mängder av ny träningsutrustning ska köpas in. Med mera, med mera ...

SJÄLVKLART STÄLLER vår stora satsning extra krav på oss alla. Styrelsen behöver rätt kompetenser, förväntningarna på de anställda ökar. Vi behöver ännu fler stolta funktionärer! Så hör av dig.

Och du som är medlem – vad tycker du? Gör din röst hörd om stort som smått, vi är tacksamma för alla synpunkter och idéer vi får.

ÄR DET DRÖM ELLER VERKLIGHET? Bäst jag nyper mig i armen. AJ!

Fantastiskt, snart hälsar vi dig välkommen till ditt nya svettiga vardagsrum. Men till dess trängs vi och har trevligt precis som vanligt där vi är nu.

Själv ser jag redan fram mot inflyttningsfesten. ●

SVEN EGNELL, ordförande
sven@sollentuna.friskissvettis.se



Friskis&Svettis flyttar till Stinsen i Häggvik. De nya lokalerna är på 2 100 kvadratmeter. –Vi är glada och förväntansfulla. Lokalerna är perfekta för oss och läget uppskattat. Det ska bli roligt att öppna Sollentunas finaste träningsanläggning i höst, säger Sven Egnell, entusiastisk ordförande i Friskis&Svettis Sollentuna.

NYHET!
CIRKELGYM
GYMTRÄNING I GRUPP
MED INSTRUKTÖR.
VARJE LÖRDAG
13-14.

STARKA FAKTA

Rekord!

Sverige har 9 415 570 invånare. Nu är 5,23 % av dem medlemmar i Friskis&Svettis.

Sollentuna har 64 630 invånare. 4,9 % av dessa tränar med Friskis&Svettis Sollentuna.

FRISKIS&SVETTIS I SOLLENTUNA

• Sollentunas största idrottsförening med 3 172 medlemmar. Startades 1985.

• Vi erbjuder jympa, spinning, gym, dans, step, aerobics, skivstång, yoga, cirkelfys, cirkelgym och diverse specialpass.

• Våra medlemmar är i åldern 2 – 80 år. Medelåldern är 32 år. 70 procent är kvinnor.

• Friskis&Svettis är en ideell idrottsförening utan tävling. Vårt mål är ett leende. Tack vare engagerade, ideellt arbetande funktionärer erbjuder Friskis&Svettis lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla.

• Vi vill vara ditt andra vardagsrum – trevligt, socialt och ett ställe där du mår bra.

FRISKIS&SVETTIS I HELA VÄRLDEN

• Friskis&Svettis består av 159 ideella idrottsföreningar.

• I dag har Friskis&Svettis 525 814 aktiva medlemmar.

• 5,23 procent av Sveriges befolkning är medlemmar i Friskis&Svettis. 20 föreningar har över 10% av befolkningen på orten som medlemmar. 56 föreningar har över 5%.

• 15 679 ideella funktionärer engagerar sig i Friskis&Svettis.

• 113 föreningar finns i Sverige, 38 föreningar i Norge. Övriga finns i Helsingfors, Vanda, Köpenhamn, Bryssel, Paris, Luxemburg, London och Aberdeen.

• Friskis&Svettis utbildar sina egna ledare och instruktörer. 779 nya ledare och instruktörer diplomerades under 2010.

• 1978 startades Friskis&Svettis i Stockholm av Johan Holmsäter. Efter ett halvår hade föreningen 1 450 medlemmar. Friskis&Svettis Stockholm är idag Sveriges största idrottsförening med 62 411 medlemmar.

År 1985 lämnade Johan Holmsäter sitt uppdrag. ●





KURVIG. Vår önskan är att du ska trivas lika mycket hos oss som hemma. Att F&S Sollentuna blir ditt andra vardagsrum. Fast rörligare och svettigare.



FRÅGOR? PRIS? SCHEMA? HÄR AV DIG TILL ANKI

SCHEMA, TRÄNINGAR, BEMANNING, INKÖP Anki Brink är verksamhetsansvarig och planerar nya schemat, rekryterar ledare och gör upphandlingar rörande inköp och allt det praktiska. Hör av dig till henne med din träningsönskemål: anki@sollentuna.friskisvettis.se



ARKITEKT & INREDNING Malin Ullman träffar du på steppassen. Mejla henne inredningstips på: malin@sollentuna.friskisvettis.se



GYM Sama Mielig planerar gymmet ihop med gymgruppen. Ska vi ha boxboll? Löparbana? Hör av dig med önskemål och idéer till: sama@sollentuna.friskisvettis.se



MEDLEMSSERVICE Susanne Bäck sköter reception/administration. susback@sollentuna.friskisvettis.se



MARKNAD Inga-Lis Grape vill ha hjälp med marknadsföringen. ingalis@sollentuna.friskisvettis.se

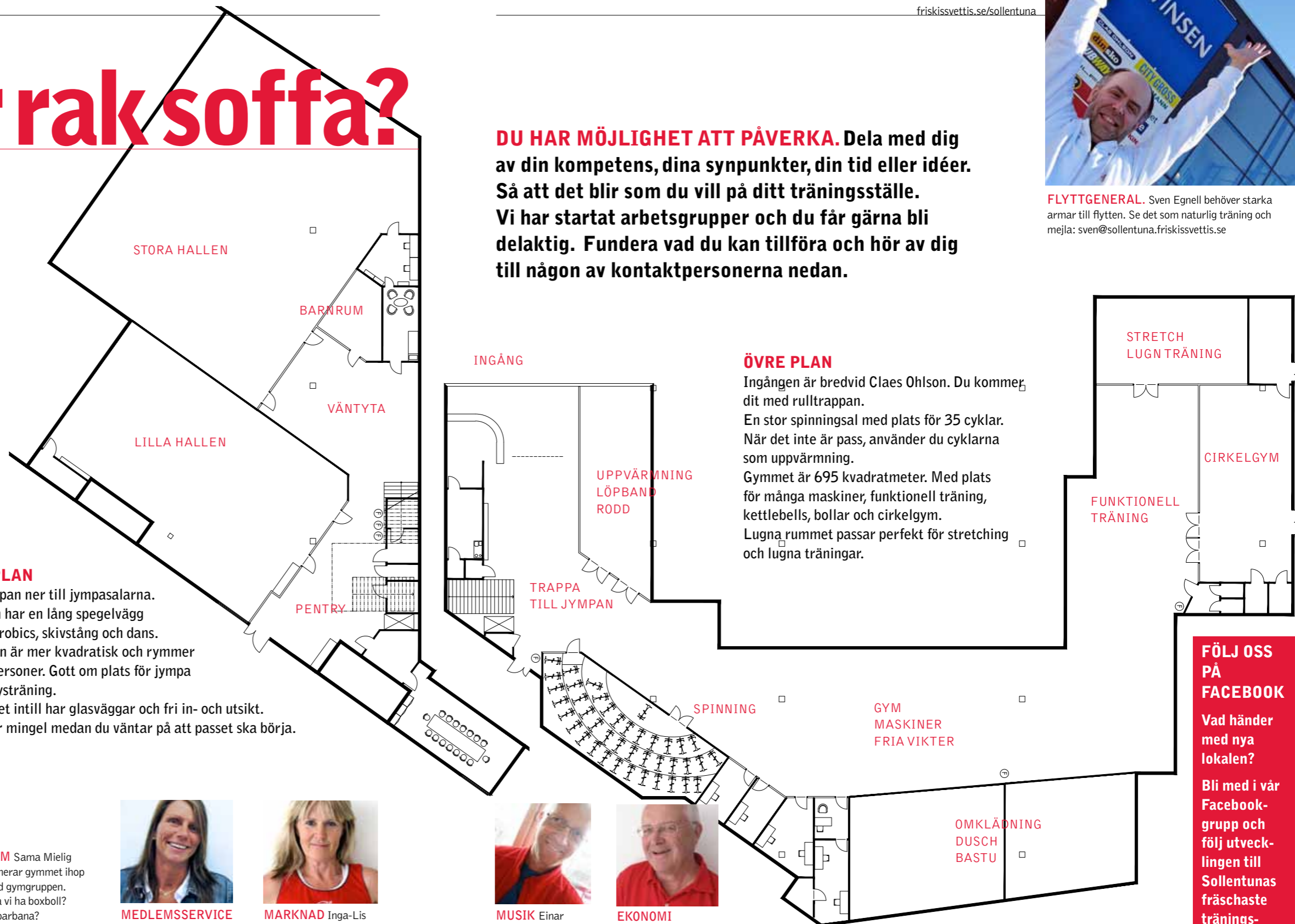


MUSIK Einar Magnusson är ljudlig spinningledare. einar@sollentuna.friskisvettis.se



EKONOMI Ulf Zettervall har ekonomisk översikt. ulf@sollentuna.friskisvettis.se

Rund eller rak soffa?



DU HAR MÖJLIGHET ATT PÅVERKA. Dela med dig av din kompetens, dina synpunkter, din tid eller idéer. Så att det blir som du vill på ditt träningsställe. Vi har startat arbetsgrupper och du får gärna bli delaktig. Fundera vad du kan tillföra och hör av dig till någon av kontaktpersonerna nedan.

ÖVRE PLAN

Ingången är bredvid Claes Ohlson. Du kommer dit med rulltrappan. En stor spinningisal med plats för 35 cyklar. När det inte är pass, använder du cyklarna som uppvärmning. Gymmet är 695 kvadratmeter. Med plats för många maskiner, funktionell träning, kettlebells, bollar och cirkelgym. Lugna rummet passar perfekt för stretching och lugna träningar.

NEDRE PLAN

Du tar trappan ner till jympsalarna. Lilla hallen har en lång spegelvägg för step, aerobics, skivstång och dans. Stora hallen är mer kvadratisk och rymmer över 100 personer. Gott om plats för jympa och cirkelfyrsträning. Barnrummet intill har glasväggar och fri in- och utsikt. Stor yta för mingel medan du väntar på att passet ska börja.



FLYTTGENERAL. Sven Egnell behöver starka armar till flytten. Se det som naturlig träning och mejla: sven@sollentuna.friskisvettis.se

FÖLJ OSS PÅ FACEBOOK

Vad händer med nya lokalen?

Bli med i vår Facebook-grupp och följ utvecklingen till Sollentunas fräschaste träningsanläggning.

SCHEMA VÅREN 2011

RESERVATION FÖR EVENTUELLA ÄNDRINGAR.

☐ = Stora Hallen, max 70 st. ☐ = Lilla Hallen, max 50 st. Bräda, skivstång 40 st.

JYMPA

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00		SKIVSTÅNG			YOGA*		
09.00						MEDEL*	
09.30						BAS*	
10.00	SENIOR*	SENIOR DANS*	SENIOR*		SENIOR*	FAMILJ	JUNIOR MEDEL
11.30	MEDEL*		BAS*	YOGA*	MEDEL		
16.00						MEDEL	CIRKELFYS AEROBICS MEDEL BAS*
17.00	MEDEL*		BAS*		MEDEL		
17.30	RYGG*			SKIVSTÅNG			
18.00	BAS*	CIRKELFYS	PULS	MEDEL*			GÄSTPASS KI BALANS*
18.30	KOMBI SKIVSTÅNG/SPIN	BAS*	DANS*	STEP 2			
19.00	CORE	MEDEL	MEDEL	MEDEL			
19.30	STEP 1	YOGA*	SKIVSTÅNG KONDITION	BAS*			
20.00	MEDEL	MEDEL	CORE	CIRKELFYS			

Föräldrafritt!
Junior
6 – 12 år.

* =
Barn tillåtet
Barn 9 – 12 år
kan jympa ihop
med vuxen
medlem.

ÅLDERSGRÄNSEN för gym 15 år. Skivstång, cirkelfys: 16 år. Övriga pass: 13 år. ☐ = Sista söndagen 18.00 i varje månad. Info om passet på hemsidan.

SPINNING

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.30						BAS	
11.30		LUNCHSPIN					
17.15					MEDEL		MEDEL
18.00	BAS	MEDEL		BAS			
19.15	KOMBI SKIVSTÅNG/SPIN	BAS	MEDEL 75 min	MEDEL			

• SKIVSTÅNG/SPIN (KOMBI) = börjar 18.30 med skivstång i Lilla hallen i 45 min, därefter 19.15 spinning i 45 min. Totalt 90 min.

GYM & ÖPPET-TIDER

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
08.00-21.30	07.00-21.30	08.00-21.30	08.00-21.30	07.00-20.00	08.30-17.30	09.30-19.30
	12.00-13.00 Träna med instruktör/ BAS		17.00-18.00 Träna med instruktör/ INTENSIV			15.00-16.00 Träna med instruktör/ MEDEL

MEDLEMS-
AVGIFT
TILLKOMMER
100:- /år vuxen
50:- /år junior

PRISER VUXEN

	12 månader	6 månader	3 månader	1 månad
Allträning	2 700	1 900	1 300	500
Gruppträning	2 150	1 500	1 050	400
Styrketräning	2 150	1 500	1 050	400
2-förening	3 900			

ALLTRÄNING = jympa, spinning, gym + cirkelfys, cirkelgym (all träning vi erbjuder)

GRUPPTRÄNING = jympa & spinning + cirkelfys (all träning i grupp)

STYRKETRÄNING = gym + cirkelfys, cirkelgym

Ungdom är 13 år – 20 år.
Senior är 65 år och äldre.

Allträning & styrketräning kan ej köpas av ungdom yngre än 15 år.

UNGDOM/SENIOR

	12 månader	6 månader	3 månader	1 månad
Allträning	1 900	1 350	900	350
Gruppträning	1 500	1 050	750	300
Styrketräning	1 500	1 050	750	300

SOMMAR-
SCHEMAT
STARTAR
30 MAJ

ALLTRÄNING

ger dig möjlighet att träna allt helt obegränsat – jympa, spinning, gym.

GRUPPTRÄNING

inkluderar all träning som sker i grupp – jympa, spinning.

STYRKETRÄNING

gör att du kan gymna när du vill. Inkluderar även cirkelfys.

VÄLJ TID – hur länge vill du träna? 12 mån, 6 mån, 3 mån eller 1 månad. Kortet gäller från inköpsdatum.

TVÄFÖRENINGSKORT

Gäller för all träning i F&S Sollentuna och ytterligare en F&S-förening i Stockholmsregionen.

Kostar 3 900 kronor och gäller 12 månader från inköpsdatum. Har du redan ett årskort kan du uppgradera det genom att betala 1 200:-.

DELBETALA

Du kan delbetala ditt årskort. Du kan delbetala ditt årskort. 250 kronor/månad för Allträning 12 mån. Inklusive serviceavgift. Åldersgräns är 18 år.

JUNIORJYMPA

Ingår i vuxenträningen. Junior utan vuxen löser junior-kort för 250 kronor/säsong.

FAMILJEJYMPA

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

TRÄNA I ANNAN FÖRENING Medlem med aktivt träningskort kan träna i en annan Friskis&Svettis-förening för 50 kronor/gång.



Vi tar emot Friskivårds-Checken

UTBUD

JYMPA

Pass finns på rygg-, bas- och medelnivå och i olika varianter. Ett jympapass inleds med uppvärmning, därefter styrke- och kondition. Varje pass avslutas med nedvarvning, stretch och avslappning. Längden är 55 min om inte annat anges.

RYGG

Jympa med extra hänsyn till rygg och nacke. Styrka, kondition, stabilitet och rörlighet med säkra ryggnpassade övningar. Intensitet och belastning är mellan start- och basnivå.

BAS

Enkelt, lättillgänglig jympa utan hopp. Bygger effektivt och skonsamt upp styrka och kondition. Perfekt både för nybörjare och vanejympare.

MEDEL

Jympan passar dig som är tränad, gillar fart och en del hopp. Uppvärmning, styrka, kondition och rörlighet. Och rörelseglädje!

PULS

Fartigt med mycket kondition. Roligt och utmanande. Medelnivå.

SKIVSTÅNG

Styrketräning i grupp med skivstång, bräda och vikter till drivande musik och med tydliga instruktioner från ledaren.

SKIVSTÅNG/KONDITION

Styrketräning i grupp med med skivstång och extra långt konditionsblock.

SKIVSTÅNG/SPINNING (KOMBI)

Börjar med skivstång 45 minuter, därefter 45 minuter spinning. Totalt 90 min.

AEROBICS

Fullt ös och stegkombinationer som sätts ihop till en lång koreografi. Mycket kondition, mindre styrka och rörlighet.

STEP 1

Stegkombinationer i ett långt konditionsblock. Som aerobics fast på bräda.

STEP 2

För dig som van vid step och aerobics och vill ha ytterligare utmaningar. Mycket kondition, ingen styrka.

MEDLEMSKAP

Friskis&Svettis Sollentuna är en idrottsförening ansluten till Riksidrottsförbundet. Det innebär att du måste vara medlem för att träna hos oss. Medlemskapet gäller kalenderårsvis och kostar: 100 kronor/år för ungdomar och vuxna. 50 kronor/år för barn/junior 3–12 år. Som medlem är du försäkrad på träningen och kan rösta på årsmötet torsdag den 7 april.

GÄSTPASS
Söndag 29/5
Dans Afro

Steg och rytm med inspiration från afrikansk dans
18.00-19.00

CORE

Styrka för rygg, mage och bål. Ett instruktivt pass för dig som är träningsvan. Nivån är medel, men många övningar kan du göra både mer eller mindre krävande. Core innehåller ingen konditionsträning.

KI BALANS

Ett lugnt barfotapass. Balans, styrka och rörlighet tränas. Övningarna är enkla och inspirerade av qi gong, yoga, pilates.

YOGA

Vårt lugnaste pass. Ett meditativt pass. Fokus på andning, rörlighet och att bara uppleva. Du behöver inte ha tränat yoga innan.

FAMILJ 3 - 6 ÅR

Rörelselek för barn 3 – 6 år och vuxna tillsammans. Spring och hopp till glad musik.

JUNIOR 6 - 12 ÅR

Fartfyllt jympapass för killar och tjejer, med kul och bra träning för hela kroppen.

SENIOR

Lugnt och behagligt. Mycket smidighets- och rörlighetsträning. Härlig musik.

DANS

Disco, jazz, latino, funk. Mycket känsla och attityd. Musiken bestämmer rörelserna. Inga svåra steg, bara härma och släpp loss.

DANS SENIOR

Olika dansstilar, retromusik. Färre snurrar och mycket känsla. Kul konditionsträning.

ENGÅNGS-
BILJETT

Testa för 80 kronor.
Löser du kort inom en vecka dras summan av från kortpriset.
Så spar kvittot!

friskisvettis.se/sollentuna

Sollentuna

MEDLEMS- FÖRMÅNER

Som medlem med aktivt träningskort i Friskis&Svettis Sollentuna har du förmåner.

Zumba

Fredagar klockan 18.00 - 19.00. Ledare är Alicia & Tania som ger dig som är medlem, med aktivt träningskort, halva priset. 50:-/gång i stället för 100:-/gång.

Naprapat/massage

Naprapati, klassisk massage, rehab och träningsrådgivning. 20 % rabatt. Napractiva Rehab Turebergshuset, Turebergs Torg 1. Tel: 08-120 441 01 info@napractiva.se

Gå & Löpklubben

Ger 10 % rabatt vid köp av träningssskor och kläder. Butik på Odengatan 47 eller Hornsgatan 143 C i Stockholm. www.gaochlop.klubben.se



FOLKETS RÖST

Vad vill du ha på ditt träningsställe?



Magnus, Harald och Christian, trampar bredvid varandra på första raden. De har många förslag och synpunkter.

- Fler **kombipass**, det ger bra variation. Regjäl **luftkonditionering** till sommaren, önskar Magnus.
- **Spinpuls** så man kan triggas sig själv. Och hålla koll på sin puls samtidigt som man kan jämföra med omgivningen, önskar Harald.
- **Personlig cykel** som går att boka. Inställningarna varierar på alla cyklar, motståndet är olika och jag vill ha min egen sadel, säger Christian.
- Sen vill vi ha två **råa pass** i veckan, intensiva med fullt ös och musiken på rött hela tiden. Och **kaffe** efteråt, vore inte dumt, avslutar Harald.



VAD VILL DU HA?
Önska och lägg lapp i brevlådan vid entrén.

Märta, jympande skidåkare.

- Jag vill ha tillbaka **skidjympan** med mycket lärträning. Vi är mycket i Björnrrike och åker skidor och det är bra att på hösten träna inför det.
- Det kommer bli dyrt på Stinsen, man vill säkert shoppa före och efter passet.



Mats tränar för Vätternrundan

- Jag vill ha **icke förlåtande sadlar** på nya stället. Nuvarande spinnsadlar är för snälla, när jag kommer ut på landsväg med min vanliga racer får jag ont i rumpan. Möjlighet att byta sadel och ha med sin egen, vore bra.

Gunilla, svettig efter lördagsmorgonens jympa.

- Stinsen blir skitbra, **närmare** för mig som bor i Häggvik och går under tunneln.



Nathalie spelar handboll och styrketränar för att få ordning på sina knän.

- Kul med **större**, men hoppas det blir bättre kommunikationer. Jag cyklar så för mig är det inga problem. Jag köpte kort för två veckor sedan som gäller in i 2012, så jag följer med. Jobbar dessutom i Stinsen varannan helg.
- Flera **löpband** och **lösa skivstänger** vore bra. Likaså om de stora, runda, platta 10-kilosvikterna kunde ha mindre storlek.



Anne och Tommy, har jympat i 20 år.

- Jättebra att det blir **stort** så vi slipper störa gymmarna när vi väntar på jympan. Kanske kommer vi stanna och duscha och sen passa på och handla, säger Anne.
- Som nu när vi har slut på fil, då kunde vi ha smitit in i affären på vägen hem, säger Tommy, som också gillar att det blir gratis **varmgarage**.



Viveca, jympar enbart, trots att hon har alltkort.

- **Cykelställ** eftersom jag inte har bil utan cyklar. Bra **luftkondition** eftersom det inte finns några fönster att öppna.



SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

Friskis&Svettis Sollentuna är en ideell idrottsförening. Som medlem i Friskis&Svettis får du inte bara nya träningsvanor, goda vänner och bättre hälsa. Du får dessutom:

SVERIGES STÖRSTA TRÄNINGSTIDNING

Medlemstidningen Friskispressen som utkommer sex gånger per år.

FÖRSÄKRING

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

TRÄNA VAR DU VILL

Du betalar bara 50 kronor för en engångsträning på annan Friskis&Svettis-förening i Sverige.

FRISKIS&SVETTIS SOLLENTUNA

bildades 1983 och har 3 172 medlemmar. Vi erbjuder 56 gruppträningspass i veckan. Gymmet är öppet varje dag, från morgon till kväll. F&S Sollentuna har 92 instruktörer, värdar och funktionärer som engagerar sig ideellt.

VÄLKOMMEN TILL OSS!

