



Sommartider Träna och njut i gräset

Stavträning på måndagar, cross på tisdagar och utejympa på torsdag. Vid dåligt väder väljer du bland många innepass. **SID 4**

Lunchträning Lönsamt kroppsarbete

Att träna på arbetstid lönar sig – både för personalen och företaget. Det har många arbetsplatser på Slottsmöllan upptäckt. **SID 3**

NORRE KATTSPARK
Vad är parken utan sommarjympa i gräset?
Armhävningar, situps och rygglyft – alla former av övningar är helt okej.
Torsdagar klockan 18.30.

Dåtid, **nutid** och framtid



Friskis&Svettis i Halmstad startades för 28 år sedan. Idéen och syftet är detsamma nu som då – att ha träningslokaler som är trevliga och erbjuder aktiviteter som kan utövas av många samtidigt.

Men även en plats där varje deltagare kan hitta sitt eget sätt att träna.

Friskis&Svettis är en ideell idrottsförening med ett för idrottsvärlden ovanligt mål. Här finns inget målsnöre att spränga, inget nät att sätta bollen i och inga motståndare att knäcka. Här är målet ett leende!

TILL SLOTTSMÖLLAN och en egen, fin lokal flyttade vi 2001. Att finnas på ett område som Slottsmöllan, där över 100 företag huserar, gör det möjligt för många företag att låta personalen träna.

Vi vet ju alla att det är en stor vinst för arbetsplatser som uppmuntrar och låter sina medarbetare träna på arbetstid. Det är verkligen ett aktivt friskvårdsarbete med motion i förebyggande syfte för att slippa skador, värk och rehabträning.

Vill du veta mer om vad det innebär att ha ett företags-samarbete med Friskis&Svettis så kontakta mig, så berättar jag mera.

I HÖST FIRAR VI 10-ÅRS JUBILEUM här på Slottsmöllan. Det ska vi fira tillsammans – alla motionärer och funktionärer! Boka den 3 september för att kunna delta i denna stora dag.

Tänk om alla 5 050 medlemmar kommer! Vilken festlig dag och svettigt party vi har att se fram emot!

Tills dess, ha en riktigt skön sommar och häng med på vår roliga utejympa i Norre Katts park. ●

KARIN LUNDBERG, verksamhetschef
karin@friskishalmstad.se
035-265 1033



LÖNSAMT KROPPSARBETE

GLADA MINER är det på Akridi AB. Markus, Sanna, Jessica, Helene skrattar gott när Jonny visar vad han är bäst på. Lena är back up om han faller omkull. Magnus och Linda hejar på.

Slottsmöllan är en plats för både arbete och träning. Många företag låter sin personal träna på arbetstid. Och sponsrar träningskortet. En bra investering.

Den som hoppar över jobb-spinningen måste ha bra skäl att utebli.

På Akridi AB tränar nio av tolv anställda. Varje fredaglunch kör de spinning ihop. Ett pass som företaget sponsrar genom att betala träningskortet.

Företaget Akridi har funnits på Slottsmöllan sedan 1998, flyttat runt och blev på sitt tredje ställe granne med F&S. Några tjejer började träna spinning. De snackade om hur svettigt och kul det var och fick med sig killarna.

Nu går de varje fredag. Och många tränar även på andra tider och pass under veckan också. Arbetsgivaren får starkare arbetskraft och personalen trivs.



ATT TRÄNA PÅ LUNCHEN i gymmet eller köra spinning passar Fredrik Kristiansson perfekt. Han jobbar på Visma Opic, reser en del i jobbet och sitter även mycket framför datorn.

– Jag byter om på jobbet och tränar i 55 minuter. Det blir kortare tid att äta men det är skönt att ha träningen gjord och gå hem när arbetsdagen är slut.

NYSS FYLLDA 17 ÅR tränar Michaela Grave på Friskis&Svettis sen några månader tillbaka.

– Jag kollade olika ställen men F&S var mest prisvärt och hade en massa pass som jag gillar.

Just nu läser hon kärnämnen för att till hösten börja på det ekonomiskt programmet på Kattegattsgymnasiet. Michaela kan träna mycket på dagtid och gillar att testa alla nya pass. Indoor walking står i tur.

– På dagarna går jag gärna själv och på kvällarna tränar jag ihop med mina kompisar, säger Michaela.



– JAG ANPASSAR JOBBET efter träningen, säger Marie Hjertquist, som har en egen revisionsbyrå på Slottsmöllan.

Hon gillar Indoor walking och tränar så mycket hon hinner och gärna på lunchen. Marie har alltid gillat att röra sig till musik. Började med jazzdans på 80-talet sedan blev det aerobics. Därefter kom familjen med fyra barn som nu är mellan 18-25 år.

– Jag gillar att ta ut mig och att få upp flåset rejält. Musiken gör att jag blir glad när jag går hem.

Vilket hon gör direkt efter arbetsdagen slut då hon är färdigtränad redan. ●

ELISABETH MALMBERG, TEXT&FOTO



F&S ÄR BÄST! – F&S träningskvalitet är outstanding! Jag är f.d. ledare och nu tillbaka som värd på corepasset på lördagar.

Varför är du funktionär?



OLGA HANSSON
INDOOR WALKING

BEHÖVS LEDARE
– Indoor walking är en hit med fullbokade pass. Jag är jympa-ledare och fick frågan om att bli indoor walkingledare. Det är en rolig träning, så jag sa ja.



HELENA AHLGREN
RECEPTIONIST/VÄRD

FAMILJÄR KÄNSLA
– Det är trevligt, positivt och välkomnande på F&S. Jag tränar regelbundet och i väntan på värdpass jobbar jag i receptionen.



LENA GREEN JOHANSSON
INDOOR WALKING

UTMANINGEN
– Som jympaledare sen -83 är det dags för ny fart och fläkt som indoor walkingledare.



LEIF GREEN
INDOOR WALKING

NY DIMENSION
– Jag har varit jympaledare i 27 år. Indoor walking passar mig på ålderns höst (63 år).

Schemat är uppdelat i tre olika tidsperioder:

| ÖPPETTIDER Gymöppet | Måndag 06.30-21.00 | Tisdag 08.00-21.00 | Onsdag 06.30-21.00 | Torsdag 08.00-21.00 | Fredag 06.30-19.30 | Lördag 08.30-16.30 | Söndag 13.00-20.30 |
|--|--|--|---|---|---|---|---|
| 30/5-3/7 v. 22-26 * = barntillåtet B = bokningsbara pass Spinning: 34 bokningsbara cyklar 29 bokningsbara Spin Puls Indoorwalking: 20 bokningsbara maskiner | 10.00 Basjympa Himmel 16.30 Medeljympa Himmel 17.00 Ryggjympa Hav 17.00 Indoorwalking B 17.30 Puls/Basjympa Himmel 17.30 Stavgång Samling F&S 18.00 Spin Puls B 18.00 Cirkelfys B Hav 18.30 Medeljympa75 B Himmel 18.30 Indoorwalking B 19.00 Spin/Bas B 19.00 Box 90 Hav | 10.00 Indoorwalking B 17.00 Spin/Medel B 17.15 Kettlebells B Hav 18.00 Indoorwalking B 18.00 Cross samling F&S 18.30 Medeljympa Himmel 18.30 Skiv/Intervall75 B Hav 19.00 Spin/Medel B | 17.00 Spin/Bas B 17.00 Intervall/Flex Hav 17.30 Dans Fuego Himmel 18.00 Core/Bosu B Hav 17.00 Indoorwalking B 18.30 Medeljympa Himmel 19.00 Yoga B Hav 19.00 Indoorwalking B 19.30 Flex30 Himmel | 10.00 Basjympa Himmel 12.00 Indoorwalking B 17.00 HIT B Hav 17.00 Indoorwalking B 17.30 Spin/Bas B 18.00 Skivstång B Hav 18.30 Basjympa Himmel 18.30 Spin Puls B 19.00 Step B Hav 19.30 Medeljympa Himmel | 10.00 Ryggjympa Himmel 12.00 Spin Puls B 16.30 Puls/Medeljympa Himmel | 10.00 Medeljympa75 Himmel 10.00 Spin/Medel B 10.00 Indoorwalking B | 17.00 Core B Hav 17.00 Indoorwalking B 18.00 Skiv/Intervall75 B Hav/Spineriet 18.00 Spin/Medel B 18.30 Basjympa * Himmel <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> * Barn 9 – 12 år kan jympa ihop med vuxen medlem. </div> |
| 4/7-7/8 v. 27-31 B = bokningsbara pass Spinning: 34 bokningsbara cyklar 29 bokningsbara Spin Puls Indoorwalking: 20 bokningsbara maskiner | 09.00 Indoorwalking B 10.00 Basjympa Himmel 17.00 Ryggjympa Hav 17.30 Medeljympa Himmel 18.00 Cirkelfys B Hav 18.00 Spin/Bas B 18.30 Medeljympa75 B Himmel 19.00 Box 90 Hav | 09.00 Spin/Bas/Medel B 18.00 Indoorwalking B 18.00 Cross endast v 27 & 31 18.30 Medeljympa Himmel 18.30 Skiv/Intervall75 B Hav | 09.00 Indoorwalking B 18.00 Spin/Bas B 18.30 Medeljympa Himmel | 09.00 Spin/Bas/Medel B 10.00 Basjympa Himmel 18.00 Skivstång B Hav 18.00 Indoorwalking B 18.30 UTEJYMPA Norre Kattspark 18.30 Medeljympa Himmel | 10.00 Ryggjympa Himmel | 10.00 Medeljympa75 Himmel 10.00 Spin/Medel B | 18.00 Spin/Medel B 18.30 Bas/Medeljympa * Himmel |
| 8/8-4/9 v. 32-35 B = bokningsbara pass Spinning: 34 bokningsbara cyklar 29 bokningsbara Spin Puls Indoorwalking: 20 bokningsbara maskiner | 10.00 Basjympa Himmel 16.30 Medeljympa Himmel 17.00 Ryggjympa Hav 17.00 Indoorwalking B 17.30 Basjympa Himmel 17.30 Stavgång samling F&S 18.00 Spin Puls B 18.00 Cirkelfys B Hav 18.30 Medeljympa75 B Himmel 18.30 Indoorwalking B 19.00 Spin/Bas B 19.00 Box 90 Hav | 10.00 Indoorwalking B 17.00 Spin/Medel B 17.15 Kettlebells Hav 18.00 Spin/Bas B 18.00 Cross 18.30 Medeljympa Himmel 18.30 Skiv/Intervall75 B Hav 19.00 Indoorwalking B | 17.00 Spin/Bas B 17.00 Intervall/Flex Hav 18.00 Core/Bosu B Hav 18.00 Indoorwalking B 18.00 Spin/Medel B 18.30 Medeljympa Himmel 19.00 Indoorwalking B 19.30 Flex30 Himmel | 10.00 Basjympa Himmel 12.00 Indoorwalking B 17.00 HIT B Hav 17.00 Indoorwalking B 17.30 Spin/Bas B 18.00 Skivstång B Hav 18.30 Basjympa Himmel 18.30 Spin Puls B 19.30 Medeljympa Himmel | 10.00 Ryggjympa Himmel 12.00 Spin Puls B 16.30 Puls/Medeljympa Himmel | 10.00 Medeljympa75 Himmel 10.00 Spin/Medel B 10.00 Indoorwalking B | 17.00 Core B Hav 17.00 Indoorwalking B 18.00 Spin/Medel B 18.30 Basjympa * Himmel |

**SOMMARPRIS:
ALLTRÄNINGSKORT
JUNI-AUG
990:-
(300:- + 690:-)**

PRISER

| | | | | |
|--|-----------------------------|------------------|------------------|-------------------------|
| MEDLEMSAVGIFT (per kalenderår) | | | | |
| 300 kr | | | | |
| ORDINARIE PRIS | | | | |
| TRÄNINGSKORT | | | | |
| | Pris/auto | rabatt* | tonår född 96-92 | barn född 99-97 |
| 12 månader | 2600:- /230:- | 2100:- /190:- | 1800:- /165:- | |
| 6 månader | 1600:- | 1400:- | 1200:- | 600:- med målsman |
| 1 månader | 400:- | 400:- | 400:- | |
| * = studerande, arbetslös och pensionär | | | | |
| TRÄNINGSKORT DAG /auto mån-fre inpassering senast 15.45 | | | | |
| 12 månader | 2100:- /190:- | - | - | - |
| ÖVRIGT | | | | |
| Prova- på kort | 180:- | | | |
| gäller 3 ggr, valfri träning, priset dras av vid köp av 6 eller 12 mån träningskort mot inlämnandet av kortet. | | | | |
| Haverdalskort vår & höst | 400 kr /säsong | | | |
| Familjejämkort vår & höst | 400 kr /säsong | | | |
| Uteträningskort vår & höst | 500 kr /säsong | | | |
| Klippkort 10 ggr (all träning) | 500:- (gäller i 12 månader) | | | |
| Ersättningskort | 100:- | | | |
| Engångsträning | | | | |
| | ej medlem | medlem | född 02-97 | jympa |
| | 80:- | 50:- | 30:- | |
| Autogiro | | | | |
| Betala månadsvis med autogiro. Gäller 12 månaderskort. Betala medlemsavgiften kontant , sedan dras det från ditt konto under 12 månader. Autogiro är bindande. Du kan endast avbryta vid sjukdom, skada eller om du flyttar från stan. Visa upp läkarintyg eller annat bevis på flyttning om du säger upp ditt autogiro. Du måste vara myndig eller ha målsmans underskrift vid tecknade av autogiro. | | | | |



SÅ HÄR GÖR DU:

SOM MEDLEM CHECKAR DU IN SJÄLV på våra incheckningsstationer som finns både uppe vid receptionen och nere vid Spineriet.

Till samtlig träning krävs att du har giltigt träningskort samt betalt din medlemsavgift eller har ett prova-på-kort eller betalt en engångsavgift.

Checkar du in på ett pass där du saknar behörighet lyser det rött på skärmen och du får inget incheckningskvitto. Gå i så fall till receptionen.

JYMPA

Incheckning är möjlig 30 minuter innan passet startar samt 10 minuter efter passet börjat. Tänk på att komma i god tid speciellt till de pass som kräver redskap eftersom passet alltid startar utsatt tid.

GYM

Checka in dig på gymsatorn på enskild träning. Är du under 15 år och tränar tillsammans med målsman ber vi er checka in via vår bemannade reception.

Är du gäst och ska betala en engångsavgift eller vill boka dig på någon av våra instruktioner så vänd dig till receptionen.

Vid gyminstruktion som du bokat vänder du dig till receptionen och meddelar att du kommit. Vänta där så möter gyminstruktören upp dig.

SPINNING/INDOORWALKING

Dessa pass är bokningsbara men du kan dra ditt kort och finns det plats kvar får du ett kvitto. Lyser det rött är det fullbokat och du får vänta till 10 minuter innan passet startar för då släpps de platser som inte hämtats ut.

STAVGÅNG/CROSS

Checka in på någon av våra incheckningsdatorer och lämna incheckningskvittot till ledaren innan passet.

TRÄNINGSKORT

GÄST/ENGÅNGSTRÄNING

Är du gäst och vill betala en engångsavgift vänder du dig till receptionen där du checkas in på valfri träning och betalar.

GLÖMT DITT TRÄNINGSKORT?

Vänd dig till receptionen om du glömt ditt kort.

FÖRLORAT ELLER STULET KORT?

Ditt kort är en värdehandling.

Vänd dig till receptionen så ersätter vi ditt förlorade kort mot en kostnad om 100 kr.

KLIPPKORT

Som innehavare av ett klippkort (10 ggr) är du också medlem och drar ditt kort i en av våra incheckningsdatorer.

Med klippkortet kan du även boka dig på pass via internet.

Efter använda klipp sparas kortet eftersom det antingen kan fyllas på med nya klipp eller göras om till ett TIDkort.

Klippen gäller under 12 månader.

PROVA PÅ KORT

Prova-på-kortet ger dig 3 ggr valfri träning. Därefter kan du lämna in kortet vid köp av TIDkort (ej månads eller klippkort) och erhåller 180 kr i rabatt.

Vill du boka dig på pass får du ringa och boka tid som gäst.

INSTRUKTION PÅ GYMMET

En viss reducering av gyminstruktioner i sommar. Kolla med receptionen.

STICKPROVSKONTROLL

Spara alltid ditt incheckningskvitto om du tränar i gymmet.

Vi gör regelbundna stickprovskontroller där du kan behöva visa ditt kvitto samt ett giltigt medlemskort.

Stickprovskontrollerna görs eftersom vi vill att du som medlem först och främst ska få tillgång till vår träning och för att försäkra oss om att åldersgränserna respekteras.

INFODATOR

Hittar du närmast receptionen.

Här kan du boka dig, kolla ditt korts giltighet, se dina medlemsuppgifter och mycket annat.

BOKNING

INTERNETBOKNING

Du kan boka dig på de pass där det står ett B på schemat.

Innan du bokar dig första gången måste du registrera dig som användare.

Gå in på www.friskishalmstad.se och klicka i rutan till höger ny användare. Följ därefter de angivna stegen. När du fått din bekräftelse till din e-post kan du börja boka.

För att kunna boka behöver du giltigt medlems/träningskort eller klippkort.

BOKNINGSGREGLER

x Du kan boka 8 dagar framåt.

x Du kan ha 4 pass bokade samtidigt.

x Alla platser är bokningsbara utom måndag medeljympta kl. 18.30 där det finns 30 platser som drop in.

x Avboka dig minst 2 timmar innan passet startar för att slippa anmärkning.

x Vid 3 anmärkningar spärras du från internetbokningen under 30 dagar.

SÅ HÄR MÅNGA PLATSER FINNS DET:

| | |
|-------------------------|-------------|
| Spinning/Bas/Medel | 34 cyklar |
| Spinning Puls/Intervall | 29 cyklar |
| Indoorwalking | 20 maskiner |
| Cirkelfys | 40 platser |
| Core/Bosu | 30 platser |
| Skivstång/Intervall75 | 42 platser |
| HIT | 32 platser |
| Skivstång | 42 platser |
| Step | 38 platser |

SAL HIMMEL tar 130 personer.

SAL HAV, pass som inte är bokning på, tar 55 personer.



INCHECKNING Tryck på passen på skärmen. Sätt ditt kort med pinkoden under läsare. Ta incheckningskvittot.

JYMPA

FRISKIS&SVETTIS JYMPA finns dels som den klassiska jympan och dels som ett utbud av specialjympor.

Bas och Medel är allsidig träning och börjar med en uppvärmning som följs av rörlighet, styrka och kondition i två omgångar och passen avslutas med nedvarvning, stretch och avslappning.

BAS För dig som vill träna på en skonsam och lågintensiv nivå, men som vill ha ett rejält träningspass. Bas är hoppfritt, men innehåller lite jogging.

MEDEL Passar dig som är träningsvan och vill ha mer krävande styrka. Medel är varierande och effektiv träning, t ex varvas tyngre övningar med lättare hopp som varvas med hoppfria steg.

PULS Jympan med mer kondition. För dig som är van att jympan, gillar tempo och inspireras av rörelseutmaning. Finns både på bas- och medelnivå.

RYGG Skonsam träning med extra hänsyn till ryggen. Här bygger du upp styrka, stabilitet och rörlighet med säkra övningar utan hopp. Ryggjympan är framtagen av sjukgymnaster.

CORE Funktionell och krävande träning med mage, rygg och bälstabilitet i fokus. Ett instruktivt pass – effektivt och säkert. Core ger utmaning i styrka, stabilitetsförmåga, balans och rörlighet. Ett pass för dig som redan är i gång med sin träning.

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. Yogan är vår egen yogaform med harmoni och fokus i andning, rörelse och avspänning.

NYTT!

DANS FUEGO Det är dansigt, det är hett. Inspirerat av latinska rytmer och dansuttryck som salsa, flamenco, samba. Alla kan hänga på och göra danspasset till sitt eget. Precis som på dansgolvet.

NYTT!

FLEX30 Du mjukar upp och sträcker ut musklerna. Genom hela passet får du instruktioner och vägledning och kan träna rörlighet utifrån dina förutsättningar.

NYTT!

INTERVALL FLEX Först kondition och styrka i ett tufft intervallupplägg ca 25 min. Därefter en flexdel på ca 20 min där musklerna sträcks ut och blir rörliga, smidiga och avslappnade.

JYMPA MED REDSKAP

STEP Aerobicsträning med bräda. Koordination på ett kul sätt. Hela passet körs med utgångspunkt från brädan.

BOX Enkel och kraftfull jympan på medelnivå inspirerad av tuff kampsportsträning med kuddar och handskar.

SKIVSTÅNG/INTERVALL Ett kombipass för dig som är van vid skivstång. Styrkedel som i skivstången, plus en drivande konditionsdel på slutet i intervaller.

CIRKELFYS Ett fartfyllt och funktionellt träningspass för hela kroppen. Fokus på att bana in rörelserna rätt. Under peppande ledning tränar du i tio olika stationer, med eller utan redskap i tre varv. Passet är på medelnivå.

NYTT!

HIT Högintensiv träning av styrka och kondition. Olika övningar och redskap i stationer. Du bör vara rejält träningsvan.

SPINNING

FRISKIS&SVETTIS SPINNING är ett effektivt sätt att träna kondition. Du tränar benmusklerna och stärker också mage, rygg, axlar och nacke. Åldersgräns för F&S spinning är 15 år, förutom Spin/Bas där gränsen är 12 år med målsmans sällskap.

BAS För dig som vill träna skonsamt och lågintensivt, men på ett rejält träningspass.

MEDEL Passar dig som vill och kan ligga på en högre puls nivå under en längre tid.

PULS Ett pass där med pulsband för effektiv konditionsträning. Intensiteten styrs via pulsbandet och inte via motståndet. Ledaren instruerar. Medelnivå.

PULS/INTERVALL Friare pass med pulsklockor och guidning genom intervallen.

KOMBIPASS

SKIV/SPIN 90 Träna både styrka och kondition. Börja med skivstångsdelen som är teknikkrävande. Därefter spinningdelen som tröttar ut rejält.

NYTT!

CORE/BOSU Bosu ("both sides up") är en boll/balansplatta i ett. Bosun kan användas från båda håll. Core/Bosu vänder sig till alla som vill träna balans, hållning, styrka och stabilitet.

INDOOR WALKING

NYTT!

INDOOR WALKING är en enkel konditions-träning som alla kan vara med på. Kliv bara upp på "Walkern", greppa styret och börja gå!

Hela kroppen engageras och du blir skönt svettig. Belastning, utgångsställning och tempo varierar under träningen, men grundkänslan är som att svävande jogga i en lätt uppförsbacke.

I passet växlar du mellan att greppa styret eller de två stavnarna som pendlar i takt med dina steg. Du jobbar också fritt med armarna och tränar då hållning, balans och bålstyrka.

Belastningen styrs med en liten ratt, vilket gör träningen precis så lätt eller tuff som du önskar. Indoor walking finns på bas- och medelnivå.

STYRKETRÄNING

I FRISKIS&SVETTIS GYM kan du träna individuellt och bygga upp din styrka med hjälp av maskiner och fria vikter. Vårt gym är utrustat med maskiner från Nordic Gym, Free motion maskiner och fria vikter från Eleiko.

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 035-101817. Åldersgräns för styrketräning är 15 år.

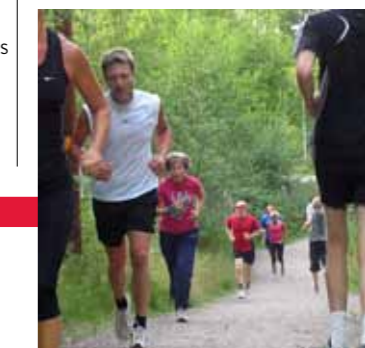
UNGTRÄNING på gymmet är träning för ungdomar mellan 12-14 år med målsman, där instruktionen ska göras tillsammans.

UTEPASS

NYTT!

STAVGÅNG i grupp med start från Slottsmöllan.

CROSS i grupp med start från Slottsmöllan.



MEDLEMS-FÖRMÅNER

Som medlem med aktivt träningskort i Friskis&Svettis Halmstad får du:

→ Lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet.

→ En avslappnad och trevlig miljö.

→ Trevliga, positiva och engagerade funktionärer.

→ Utbildade instruktörer och ledare.

→ Träningsutbud med 70 pass/vecka.

→ Välja bland drygt 30 olika typer av pass: jympan, spinning, aerobics, yoga, core, dans afro, step, box, skivstång, m.fl

→ Trivsamt gym på 500 kvm där du kan träna och få instruktion av instruktör.

→ För 230 kr/månad har du tillgång till all träning.

→ Har du autogiro hos oss betalar du endast medlemsavgiften på 300 kr när du köper ditt träningskort.

→ Välkommen till ditt andra vardagsrum!

utö- träning



FOTO: DAVID BARON

KITTLIGT GOLV. Naturlig utmaning på crosspasset.



FOTO: JONAS GERDLE

FRIHET. Jympa med himlen som tak och utan väggar.

STAVGÅNG:
Måndagar kl. 17.30
samling utanför F&S.
Vecka 22-26 och
vecka 32-35.

CROSS:
Tisdagar kl. 18.00
samling utanför F&S.
Vecka 22-27 och
vecka 31-35.

JYMPA:
Torsdagar kl. 18.30
i Norre Katts park.
Vecka 26-31.

20.-/PASS ICKE MEDLEM
GRATIS FÖR F&S-MEDLEM
MED TRÄNINGSKORT



SM-VECKAN
HALMSTAD 28/6-3/7 2011

IDROTTSFEST!

Isommar tar Halmstad över stafettpippen från Malmö, som varit värd för sommarens SM-vecka de senaste två åren.

Nästan 3 000 deltagare och 100 nya svenska mästare korades i 14 olika idrotter förra sommaren.

Under vecka 26 i juli kommer Halmstad fyllas med stjärnor från många olika idrotter, stora som små. Bland annat simning, cykel, fallskärmshoppning, rugby, enduro, rodd och dragkamp.

I samband med SM-veckan i Halmstad erbjuder de lokala idrottsföreningarna på en mängd prova-på aktiviteter.

Området kring Norre Katts park kommer ha en sprudlande idrottslig atmosfär den 28 juni – 3 juli 2011.

Friskis&Svettis bjuder den veckan på stavgång, cross och jympapremiär. Gratis för alla!

Kom och mingla/träna med oss och Sveriges idrottare! ●



SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

Friskis&Svettis Halmstad 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 HALMSTAD

bildades 1983 och har 5 050 medlemmar. Vi erbjuder 72 gruppträningspass i veckan (färre på sommaren). Gymmet är öppet varje dag, från morgon till kväll. F&S Halmstad har 110 instruktörer, vårdar och funktionärer som engagerar sig ideellt.

VÄLKOMMEN TILL OSS!

FOTO: INGALIS GRAPE

TESTA FRISKIS&SVETTIS I SOMMAR

KOM OCH PROVA ETT VALFRITT TRÄNINGSPASS PÅ FRISKIS&SVETTIS HALMSTAD

Namn:

Adress:

E-post:

Personnummer:

Gäller 1 pass/person och i mån av plats. Erbjudandet gäller till sista augusti 2011. VÄLKOMMEN!



JAG VILL TESTA:

- Gruppträning
- Spinning
- Gym