



**UTE-
JYMPA**
ONSDAG OCH SÖNDAG
18.30-19.30
I EDSBERGSPARKEN
HELA
SOMMAREN!

Flytt-nytt Nu byggs det för fullt i Stinsen

Semersterlugn? Inte för de inblandade i Friskis&Svettis nya träningsanläggning. Tur att det finns utejympa att pausa med. **SID 2**

Ny styrelse Vem svingar yxan galant?

Varje månad träffas nio personer för att bestämma om Friskis&Svettis framtid. Lär känna en stark styrelse. **SID 4**

MJUKT GOLV
Utejympan är till för alla som vill träna i frihet och helt gratis. Linnea är en av hundra som gör rygglyft i gräset mitt emot simhallen i Edsbergsparken.

VÄLKOMMEN

Om jag fick önska

STÖRRE TRÄNINGSLOKALER ...

Fler än 2 500 träningsugna passerar Friskis&Svettis varje vecka. Inte så konstigt att lokalerna börjar se slitna ut. Och vissa tider är det rejält trångt. Speciellt i gymmet. Därför önskar jag en större lokal. Vilket slår in i höst då vi flyttar till Stinsen och nästan fördubblar vår träningsyta!

BOLLHAV I GYMMET...

Tänk dig rep från taket, klätternät och bollhav för vuxna. Det kan bli en realitet. Funktionell och rolig träning helt i F&S anda.

ÖPPET 365 DAGAR OM ÅRET...

Efter tre år är min önskan uppfylld. Nu har vi öppet varenda dag. Kom och träna när du är ledig och har tid. Midsommarafton, julafton och nyårsafton...

ÖRONPROPPAR SOM SER UT SOM GODIS ...

Ta inte miste när du ser dem hänga på väggen i höst. Det är inte tuggummikulor, utan snygga öronproppar som vi bjuder på. Allt för att musikvolymen ska passa alla.

1 000 NYA MEDLEMMAR ...

Förra året hade jag som mål att vi skulle bli 3 000 medlemmar. I dag är vi 3 172 medlemmar, vilket gör oss till den största idrottsföreningen i Sollentuna!

LÅSBARA SKÅP OCH GEMENSAM BASTU ...

Det har vi inte ännu. Men vi får det när vi flyttar till Stinsen. Likaså ny ljudanläggning och smartare inpasseringssystem. Tänk dig också ett jättegym, större spinningssal, nytt cirkelgym och barnrum. Det blir verklighet i höst.

VAD ÖNSKAR DU DIG PÅ TRÄNINGEN? Passa på och tyck till nu när vår nya anläggning byggs och vi gör nytt schema. Mejla mig så hjälps vi åt att göra Sollentunas trivsammaste idrottsförening ännu bättre och trevligare.

HA EN SKÖN TRÄNINGSSOMMAR!

SVEN EGNELL, ordförande
sven@sollentuna.friskisvettis.se



DRÖMYTA. Glöm det trånga gymmet med väntetid vid maskinerna. Nu blir det gott om plats.

Gradängar och kettlebells

Friskis & Svettis + Stinsen = sant!

Det byggs för fullt i Stinsen i sommar. Nya väggar och tak, sportgolv och effektiv ventilation. Sollentunas finaste träningsanläggning tar form.

Spinningssalen blir som en grekisk teater med golv i olika nivåer. Det kallas gradängar, berättar Malin Ullman, arkitekt och Friskis&Svettisledare.

Hon har fullt upp just nu, inte bara med att tillverka nya, häftiga step- och aerobicspass, utan även med inredning och funktion på F&S nya anläggning som ska vara klar i höst.

– Jag liksom alla andra funktionärer jobbar med F&S på min fritid, helt ideellt. Så det blir inte så mycket ledigt i sommar, säger Malin.

Arkitektkontoret där hon är anställd är toleranta och nöjda så länge hon sköter sitt uppdrag att projektera nya Älvsjö centrum.

INVIGNINGEN av F&S nya träningsanläggning i Stinsen sker lördagen den 1 oktober. Då ska allt vara klart – väggar och tak, sportgolv, ventilation, nya gymmaskiner på plats och den specialbyggda

receptionsdisken ska fungera med all teknik och nytt inpasseringssystem.

– Det är mycket nu. Förutom det praktiska rörande byggnation ska även verksamheten anpassas till det nya, säger Anki Brink, verksamhetsansvarig och en av tre anställda i F&S Sollentuna.

– Vi får ytterligare en hall för lugn träning, schemat ska ändras och nya instruktörer rekryteras och utbildas.

Allt kommer inte hinna vara helt klart till öppningen.

– Vår nya träning FLEX kommer på schemat till årsskiftet, lovar Anki.

CIRKELGYMMET blir helt nytt. Med maskiner som är gjorda för att snabbt kunna ställa in olika belastning för att passa alla deltagare som gymmar i grupp.

– Vi får en gymyta på 700 kvadratmeter med gott om plats för fria vikter, många löpband och en hel avdelning för funktionell träning, säger Sama Mielig,



KETTLEBELLS. Ett ryskt redskap som lockar många att svinga. Finns i olika tyngder och färger på vårt nya ställe.



VILL HA! Är det verkligen en lampa, undrar arkitekt Malin Ullman.

anställd gymansvarig, som skissar och möblerar med kryssdrag och hantlar.

JUST NU PÅGÅR upphandlingar och prisdiskussioner för fullt. Många leverantörer vill sälja sina gymutrustningar till Friskis&Svettis.

– Investeringarna totalt uppskattas till cirka fem miljoner, säger Ulf Zettervall, styrelseledamot och mannen som håller i föreningens ekonomi.

Detta finansieras med lån och leasing. Ökade årskostnader planeras täckas av intäkter från träningskortförsäljning.

– Vi satsar på att bli 600 nya medlemmar för att klara detta, säger Ulf.

Ingen fara, menar Anki Brink, som är övertygad om att Friskis&Svettis kommer expandera rejält.

– Med en sådan fantastisk träningsanläggning kommer många sollentunabor styra stegen mot Stinsen. Och för bilen finns det gratis varmgarage! ●

ÖNSKELISTA

Medlemmarnas önskningsformulerade på lappar invid ritningen vid Lilla hallen. Vi försöker tillgodose allt som går. Så fortsätt att önska!
JA, NEJ, EV = F&S svar.
Läs utförligare på hemsidan.

- X Mjukare spinningssadlar! **NEJ**
- X Zumba! **JA, fortsatt gästspel**
- X Sittande vadmaskin **JA**
- X Läsbara skåp **JA**
- X Vedeldad bastu/sauna **NEJ**
- X Boxningspass! **EV**
- X Pass varje dag kl 17.30 **EV**
- X Fler, bättre stepmaskiner **JA**
- X 15 minuter mellan passen **NEJ**
- X Afrodans **JA** & Fuego **NEJ**
- X Nya mattor att ligga på **EV**
- X Fler kombipass **JA**
- X Decibelmätare **JA**
- X Fler baspass, måste prioriteras lika mycket som medelpass **EV**
- X Kick box **NEJ**
- X Fler lunchpass **EV**
- X Pilates **NEJ**
- X Hårt boxningspass 75 min **NEJ**
- X Spinning på morgonen kl 7 **EV**
- X Folkdans **NEJ**
- X Stavcross **NEJ** + fler danspass **NEJ**
- X Yoga söndagmorgon **NEJ**
- X Fler yogapass på kvällarna **EV**
- X Öppna tidigare. 06.00 eller 07.00 de flesta vardagarna **EV**
- X Fler pass på eftermiddagen **EV**
- X Fler sena pass på helgerna **EV**
- X MER AV ALLT I GYMMET!! **JA**
- X Fler tidiga helgpas (spinning, cirkelfys) **EV**
- X Försäljning av gymhandskar och juice **EV**
- X Toaletter i anslutning till omklädnings/duschrum **JA**
- X Saft i kranarna istället för vatten **NEJ**
- X Inga lågt hängande kristallkronor i spinningssalen **NEJ**
- X Bort med alla "stilmöbler" och annat kras! **JA**
- X Hydraliska styrkemaskiner (istället för flyttbara vikter) **EV**

I HUVUDET PÅ EN MEDLEM

PALLE STORM,
ALLTRÄNARE



NY TRÄNINGSKARRIÄR. Som ung var Pallo Storm snabbast på 400 meter. Nu är Midnattsloppet nästa mål.

Många steg gav resultat

Du var på ki balans, en långsam barfota träning. Varför?

– Allt måste inte vara prestationsinriktat har jag insett. Man behöver inte alltid springa snabbast, lyfta tyngst eller pressa sig till det yttersta.

– Ki balans var en skön meditativ träning. Först hade jag svårt att fokusera, var ostadig och blev trött i fötterna av att stå på ett ben. Sen kom jag in i ett avslappnat lugn. Men det tog sin tid att släppa prestationen.

Hur är din träningshistoria?

– Jag är van att tävla i friidrott. Sprang 400 meter som ung. La av vid 20-årsåldern och kom igång med träningen förra året tack vare en stegräknartävling på jobbet. Tyckte inte det var min grej, men kunde inte låta bli att tävla. Började gå mycket. Och gymträna, som räknades om till steg. Snittade 20 000 per dag och vann. Dessutom tappade jag sex kilo!

Kroppen gillar variation. På vilket sätt får du det?

– Jag styrketränar och kör core. Har styrka, kondition och stabilitet. Saknar koordination, skulle behöva utveckla det. Provade step men det gick för fort och var inte min grej.

Någon träning du inte skulle kunna testa??

– Danspass, där går min gräns.

Namn: Pallo Storm. **Ålder:** 34 år. **Gör:** Jobbar som projektledare med äldreomsorg. **Tränar på F&S:** Gym, core, springer på löpbandet (har pollenallergi). **Favoritmuskel:** Hamstring. Alla idrottskompisar sträckte den, men inte jag. **Något oväntat:** Intresserad av arkitekturen på stationshus på tågstationer. Alvesta och Örebro har fina stationshus :-)

TRÄFFA NYA STYRELSEN

Vem svingar en yxa?

Friskis&Svettis är en idrottsförening med en tränande styrelse. Passa på mellan armhävningarna och fråga om föreningens framtid.

Inga-Lis Grape

Huvudfråga: Marknadsföring av F&S Sollentuna.
I styrelsen sen: 2009.
Jobb: Kommunikatör.
Tränar: Leder bas, medel, dans, ki balans.
Det visste du inte: Blev ledare vid 27 års ålder och har lett jympa i 31 år, förutom ett års avbrott. Gissa varför?!

Jan Grönlund

Huvudfråga: Organisation, ledarskap.
Ny i styrelsen: 2011.
Jobb: Direktör för statlig verksamhet.
Tränar: Jympa och skivstång, 2-4 ggr/v.
Det visste du inte: Hängiven fan av Eldkvarn. Ser minst en konsert med dem varje år.

Ulf Zettervall

Huvudfråga: Ekonomi, föreningsutveckling.
I styrelsen sen: 2006.
Jobb: Revision och rådgivning i eget bolag.
Tränar: Jympa, spinning, golf, skidor.
Det visste du inte: Livsnjutare och Amarone-freak.

Sven Egnell

Funktion: Ordförande.
Huvudfråga: Att leda Friskis&Svettis utveckling.
I styrelsen sen: 2003.
Jobb: Egenföretagare medicinsk teknik.
Tränar: Jympar tre, fyra gånger i veckan.
Det visste du inte: Jag är fascinerad av blyinfattade fönster. Har tillverkat ett fönster som föreställde ett akvarium med fiskar som varit på utställning.

Annulla Jöfält

Huvudfråga: F&S-ledarskap.
Nygammal i styrelsen: 2011.
Jobb: Marknadsansvarig på medicintekniskt företag.
Tränar: Skivstångsledare som cyklar till jobbet i stan och tränar allt som inte har med bollar att göra.
Det visste du inte: Älskar små elektroniska prylar. iPhone är min högra hand. Min 17:e mobil. Den bästa!!

HAFFA DEM. Styrelsen är till för medlemmarna och vill gärna ha kontakt.

Marie Kvarnström

Huvudfråga: Funktionärer, värdar och personal.
I styrelsen sen: 2010.
Jobb: Ekonomiansvarig i ett fraktrederi
Tränar: Skivstång, spinning, step och gym.
Det visste du inte: Är en lugn person som kan bli okontrollerat arg när jag gör mig illa. Då vill jag ha sönder saker och tallrikarna ryker i golvet.

Einar Magnusson

Huvudfråga: Expansion av lokal och dess kvalitet. Speciellt ljudet. Musiken gör passet och är F&S ena ben.
I styrelsen sen: 2008.
Jobb: Egen företagare som renoverar hus.
Tränar: Spinningledare och cykelfantast.
Det visste du (inte): Kör Vättern-rundan för 21:e året i rad.

Kaisa Unander

Huvudfråga: Miljö och människor. Organisation. Van att hugga i där det behövs.
Ny i styrelsen: 2011.
Jobb: I media-branschen.
Tränar: Allätare, mest jympa.
Det visste du inte: Kan svinga en yxa och är riktigt duktig på att hugga ved.

Björn Erik Öye

Huvudfråga: F&S-värderingar och organisation.
Ny i styrelsen: 2011.
Jobb: Marknadsanalytiker.
Tränar: Leder medel-jympa, springer, åker skidor, dansar och gillar all lekfull fysisk aktivitet.
Det visste du inte: 4 år i F&S Riks styrelse, 4 år i F&S Norges styrelse, 6 år i F&S Opppegårds styrelse – Sollentunas vänskapskommun.

FOTO: ANKI BRINK

F&S SOLLENTUNA styrelse består av nio personer. Styrelsen ses en gång i månaden för att fatta strategiska beslut. Kontakta gärna styrelsen på mejl: fornamn@sollentuna.friskissvettis.se

STARKA REKORD-FAKTA!

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. Start 1985.

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

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

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

Friskis&Svettis i hela världen

• Friskis&Svettis består av 159 ideella idrottsföreningar.

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

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

• 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.

UTBUD

friskissvettis.se/sollentuna

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 rygghanpassade 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 INTERVALL

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.



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

Energisk, hoppfri jympa. Lite lägre musik, lite långsammare.

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.



CIRKELFYS

Övningarna utmanar din teknik. Styrka, balans, rörlighet, koordination och kondition. Redskap som skivstångar, brädor, vikter, bosubollar används. Passet kräver träningsvana och kroppskontroll.

SPINNING

Vi har 24 cyklar som är enkla att ställa in. Ta med vattenflaska och handduk. Passet är 55 min förutom måndag och onsdag. Se schemat.

SPIN/START

Kom igång på kul och trivsamt sätt. Du som är ovan att träna, kan börja från grunden. Passet är 35–40 minuter.

SPIN/BAS

Effektiv, skön konditionsträning på basnivå. Passar dig som trivs med en lite mjukare ansträngningsnivå, eller dig som är van att röra dig och träna, men är ny på spinning.

SPIN/MEDEL

Ett pass för dig som är ganska vältränad och kan grunderna för spincykling. Utmanande och kul. Finns även som 75 min.

LUNCHSPINNING

55 min i bas/medeltempo. Du bestämmer själv belastning och motstånd.

GYM

Att styrketräna hos oss är trevligt. Vi har respekt för varandra, ung och äldre gymmar sida vid sida. Alla hjälps åt och skapar en trivsamt atmosfär. Obligatorisk gyminstruktion om du är under 18 år. Gyminstruktionstider hittar du i receptionen. Åldersgräns är det år du fyller 15 år.

TMI = TRÄNA MED INSTRUKTÖR

Du gymmar i grupp och provar nya övningar och program tillsammans med en tränande instruktör. Finns i bas, medel och intensivnivå.

CIRKEL GYM

Gruppträning i gymmet under ledning av en instruktör. Cirkeln består av 14–20 övningar för hela kroppen. Passet tar en timme och passar både för erfarna och oerfarna.

MEDLEMS-FÖRMÄNER

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

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 & Löpkliniken

Ger 10 % rabatt vid köp av tränings skor och kläder. Odengatan 47 eller Hornsgatan 143 C. www.gaochlop.kliniken.se

Zumba

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



jympa i friheten

TRÄNA UTE
5 JUNI - 14 AUGUSTI
ONSDAG & SÖNDAG 18.30
GRATIS!



UTEJYMPA i gräset med himlen som tak och kvällssolen som värmer är en härlig känsla. Träningen är en timme i bas/medeltempo. Vid regn ställs jympan in.

TRÄNA INNE

Sommar-schema (JUNI & AUGUSTI)

Gäller vecka 22 - 25 (juni fram till midsommar) och vecka 31 - 33 (augusti). Vanligt schema men med några pass borta. Se schema till höger.

TRÄNA INNE

Semester-schema (JULI)

Gäller vecka 26 - 30 (från midsommar till augusti). Få jympa- och spinningpass men gymmet är öppet som vanligt.

JYMPA I JULI

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG
18.00	BAS			MEDEL
18.30		BAS		
19.00	MEDEL	MEDEL	MEDEL	BAS

SPINNING I JULI

TID	MÅNDAG	TORSDAG
18.00	BAS	MEDEL

Massor av inneträning i juni, augusti
Se schema till höger.
Juli är semester och separat schema.
Se till vänster.

**TRÄNA VARJE DAG.
GYMMET ÄR ÖPPET HELA
SOMMAREN.
FRÅN MORGON TILL
KVÄLL!**

RESERVATION FÖR EVENTUELLA ÄNDRINGAR.

**HÖST
SCHEMAT
STARTAR
22 AUGUSTI**

SCHEMA SOMMAR 2011 GÄLLER JUNI & AUGUSTI

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

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00					YOGA*		
09.00						MEDEL*	
09.30							
10.00	SENIOR*		SENIOR*		SENIOR*		
11.30	MEDEL*		BAS*	YOGA*	MEDEL		
16.00						MEDEL	CIRKELFYS
17.00	MEDEL*		BAS*		MEDEL		MEDEL BAS*
17.30	RYGG*			SKIVSTÅNG			
18.00	BAS*	CIRKELFYS	PULS	MEDEL*			
18.30		BAS*	DANS*	AEROBICS			
19.00	CORE	MEDEL	MEDEL	MEDEL			
19.30	STEP 1	YOGA*	SKIVSTÅNG KONDITION ^{75 min}	BAS*			
20.00	MEDEL	MEDEL	CORE	CIRKELFYS			

* = Barntillåtet
Barn 9 - 12 år
kan jympa ihop
med vuxen
medlem.

ÅLDERSGRÄNSEN för gym 15 år. Skivstång, cirkelfys: 16 år. Övriga pass: 13 år.

SPINNING Blå Hallen, max 24 st.

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.30						BAS	
11.30							
17.15							MEDEL
18.00	BAS	MEDEL		BAS			
19.15		BAS	MEDEL 75 min	MEDEL			

Åldersgräns spinning 13 år.
Längd minst 147 cm.

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

PRISER VUXEN

	12 månader	6 månader	3 månader	1 månad
Allträning ^{SMARTAST}	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			

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

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 ^{SMARTAST}	1 900	1 350	900	350
Gruppträning	1 500	1 050	750	300
Styrketräning	1 500	1 050	750	300

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 Stockholms-regionen. 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. 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 medlemsskap (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

FOLKETS RÖST

Hur håller du **igång** i sommar?



DANNY, gymmare som äter bättre och dricker mindre på sommaren.
– **Med morgonpromenader.**
När ljuset kommer vaknar jag vid fem, sex och börjar dagen med en snabb promenad Edsviken på cirka 6 km. Jag rensar tankarna och får frisk luft.



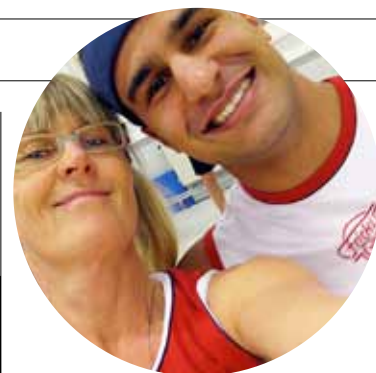
SANDRA OCH GÜLCAN jympar alltid på Richards pass!
– **Går ut med pappas hund Thea.** Annars tränar jag på KTH:s gym på håltimmarna. Men nu har jag sommarlov, så då blir det inget, säger Sandra (till vänster), som funderar på att testa utejympan.
– **Träffar släktingar.** Hela familjen åker till Turkiet i två månader. Jag solar, badar och shoppar. Det är inte så populärt att träna. I städerna finns det träningsställen men inte där jag är, säger Gülcan.



ALEXANDRA efter skivstångspasset.
– **Rider.** Men hästarna jag brukar rida på är på sommarbete så jag rider min kusins häst. Det bli ingen utejympa eftersom jag är pollenallergiker. .



NIKLAS har precis avslutat ett skivstångspass. Annars hänger han i gymmet med sina kompisar och har även testat jympan.
– **Spelar golf.**
Jag jobbar som plattsättare och fixar badrum. Lyfter, bär, böjer och kryper. När folk åker på semester jobbar jag som bäst, då kan jag härja fritt. Utejympa är inget för mig.



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!

TESTA FRISKIS&SVETTIS I SOMMAR

KOM OCH PROVA ETT VALFRITT TRÄNINGSPASS PÅ FRISKIS&SVETTIS SOLLENTUNA

Namn:

Adress:

E-post:

Personnummer:

JAG VILL TESTA:

- Gruppträning
- Spinning
- Gym



SE GRABBARNAS UPPVISNING PÅ STINSEN 20/8

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