

YES!

FRISKIS&SVETTIS
ÄR NYINFLYTTADE
I STINSEN.
SÖDRA INGÅNGEN,
EN TRAPPA
UPP.



Nystart Bli en tränande person till jul

Det är aldrig för sent att börja sitt tränande liv. Lyssna på en rutinerad jympaledare och gyminstruktörs råd om hur du får en god vana. **SID 2**

Tränings- kändis Alf syns överallt

Som omslagsmodell, rörelsemodell, filmmodell. Dessutom energisk på träningsgolven i Sollentuna, Lidingö och Portugal. **SID 4**

GLADA GRABBAR.
2 100 kvadratmeter träning i två plan. Gissa om Tommy, Sama, Richard, Theo och alla andra funktionärer, anställda och medlemmar jublar! Kom och träna i Friskis&Svettis nya, fina, stora, trevliga träningspalats.

NY ADRESS

IF FRISKIS&SVETTIS SOLLENTUNA Adress Stinsen, Glimmervägen 10-12, 191 62 Sollentuna Telefon 08-35 01 02 E-post info@sollentuna.friskissvettis.se Hemsida friskissvettis.se/sollentuna Text, foto & layout Lotta Westberg, Inga-Lis Grape ingalis@sollentuna.friskissvettis.se

Vår värsta konkurrent



Vi kallar inte SATS, simhallen och andra träningsställen våra konkurrenter. Nej, vi är kollegor som samarbetar för att ta hand om Sollentunabornas svett.

VÅR KONKURRENT ÄR SOFFAN.

Den där mjuka, pösiga som lockar och drar med fjärrkontrollen och chipsskålen inom räckhåll. Som plockar fram latmasken inom oss.

If you can't beat them, join them. För att få folket att resa sig ur hemmasoffan lockar Friskis&Svettis med soffor och en trivsamt miljö. Vardagsrummet flyttar till träningsstället.

Istället för TV-shopens magrutor kan du slå dig ner hos oss och se verkligheten. Njuta på plats av levande muskler, magar, bröst och rumpor i alla olika former. Se hur vanliga, fantastiska människor är.

Soffor i gymmet, kuddar på trappstegen och hängstäl- len skapar en trevlig atmosfär som gör att folk stannar och trivs. Möten uppstår lättare om miljön är avspänd och bekväm. Kanske vi till och med vågar börja prata med varandra?!

REDAN NÅR FRISKIS&SVETTIS startade för 33 år sedan hade grundaren Johan Holmsäter sin vision om F&S som en mötesplats. Inte bara ett träningsställe utan även med utrymme för umgänge och möjlighet att träffa nya vänner.

Så vill även jag att vår nya träningsanläggning ska kännas. Hit ska du kunna komma och vara dig själv. Oavsett om du är träningsrutinerad eller nybörjare.

Mixen av människor i olika åldrar och olika tränings- grad ger en bra möjlighet att lära av varandra, dela med sig av sin kunskap och erfarenhet – rörande träning men även annat som hör livet till.

TRÄNINGSYTAN är 2 100 kvadratmeter. Det är stort. Större än du har hemma. Och förhoppningsvis trivsamt. Ett ställe där jag hoppas du vill vara. Ofta.

Välkommen till ditt andra vardagsrum. ●

SVEN EGNELL, ordförande
sven@sollentuna.friskisvettis.se

Gör en nystart

På Sollentunas nyaste träningsyta finnas massor av roliga pass att testa. Du kan bli en tränande och glad person. Redan till jul.

Du ska vara nöjd. Under ned- varvningen kan du tacka dig själv och din kropp för ett väl utfört arbete. När du lämnar träningsgolvet ska du känna ett välbefin- nande, säger Barbro Öhrn.

Hon vet vad hon talar om efter 24 år som jympaledare i Friskis&Svettis. Många är deltagarna som genom åren blivit peppade och inspirerade av Barbro.

ATT BLI EN TRÄNANDE person handlar om att bestämma sig. Och att välja en

träning som du tycker är kul vill du göra om, igen och igen. Gör du det ofta och regelbundet blir det en vana.

– I början känns träningen motig och jobbig. Kroppen är inte van vid att anstränga sig och kommer protestera. Jämför med en bil som inte körts på länge, den gnisslar lite i början och du måste köra lite varsamt, säger Barbro.

Men ha tålamod. Kroppen anpassar sig efter det du utsätter den för. Bara det sker i lagom takt så att muskler, ligament och skelett hinner med.

ÄR DU NYBÖRJARE så är två gånger i veckan en bra start. Börja på en rimlig nivå, det finns ingen anledning att köra för hårt i början. Då kommer du bara skada dig och tröttna.

– Om du väljer jympa så börja med bas. Fortsätt sedan om du vill till med- eljympan när knäna är redo att hoppa, säger Barbro Öhrn.

Det tar ungerfär tre månader att skapa en regelbunden vana. Många tröttnar tyvärr innan dess.

– Skriv ett träningskontrakt med dig själv. Formulera ett realistiskt mål. Måla upp en klar bild hur stark och rörlig du ska vara nästa sommar. Bryt ner målet i mindre delmål. Hur många armhävning- ar klarar du, hur långt kan du böja dig ner till jul? Ha den bilden framför dig när du känner motstånd och vill lägga av.

”

Tålamod är den svåraste träningen. Näst svårast är att inte gå ut för hårt.”

Lotta Eriksson, gyminstruktör och ledare



TRÄNA REGELBUNDET istället för att göra ett rejält ryck då och då.

– Blir det för sällan är man nybörjare varje gång, säger Lotta Eriksson, gymin- struktör på F&S Sollentuna.

Resultatet av träningen kommer fort i gymmet. Fortast i början, sedan planar det ut.

– För att inte tappa motivationen då kan du alternera och variera träningen. Ta en fortsättningsinstruktion för att få nya övningar och tips.

Eller kör några cirkelgympass eller cirkelfyspass där du har hjälp av en instruktör som hejar på hela tiden.

– Att träna ihop är peppande. Det passar extra bra på gymmet eftersom det inte spelar någon roll vilken nivå ni ligger på. Det är bara att anpassa vikterna.

ATT BYGGA MUSKLER tar cirka åtta veckor, konditionen förbättras redan efter två veckor medan leder och ligament behöver ett par, tre månader på sig för att klara tunga belastningar.

Så skynda långsamt, ha tålamod och ge inte upp. Du hinner komma igång och få in träningsvanan till jul. Knepet är att lyssna på kroppen, köra roliga pass och hänga kvar.

– Se dig som en vältrimmad sportbil, stark, snygg och snabb. Så kan du bli oavsett årsmodell, avslutar Barbro Öhrn, pigg veteran -47:a. ●

LOTTA WESTBERG, TEXT
INGA-LIS GRAPE, FOTO

NYHET!
CIRKELGYM
MÅNDAG 19.30-20.30
TISDAG 19-20
FREDAG 13-14
SÖNDAG 17.30-18.30
CIRKELGYM
HALLEN



DET HÄR HÄNDER I KROPPEN NÄR DU TRÄNAR:

HJÄRTAT

Konditionen för- bättras och risken för hjärtinfarkt minskar. Hjärtats slagvolym ökar och du får en ökad syreupp- tagningsförmåga. Arbets- och vilo- pulsen blir lägre, vilket är bra.

BLODET

Blodkärlen behåller sin elasticitet och blir mindre förkalkade. Blodgenomström- ningen ökar och kroppens celler får syre snabbare. Kolesterolhalten minskar.

SKELETTET

Blir starkare av träning och ur- kalkningen bromsas vilket motverkar besvär. Ledbroset stärks vilket motverkar ledsmärter.

VIKT

Konditionsträning ökar energiförbruk- ningen och det bli lättare att hålla vikten.

HUDEN Blir slätare och mer elastisk när cirkulationen ökar.

MUSKLER

Styrketräning gör att antal små blodkärl i musklerna ökar och muskel- styrkan ökar.

FETT

Ämnesomsättningen blir högre och ger ökad fettförbrän- ning.

HÅLLNINGEN

blir snyggare när du får muskler som stabiliserar kroppen.

HJÄRNAN

Träning ökar produktionen av endorfiner, kroppens eget morfin- liknande hormon. Det dämpar upp- levelsen av smärta, minskar deppig- het och förbättrar sömnen.

FRISKARE

Träning ger dig förbättrat immu- nitysförsvar. Motståndskraften mot infektionssjuk- domar ökar.



Träningskändis

Han syns ofta och mycket nu. Alf Mella är flitig på träningsgolvet både i Sollentuna och på Lidingö. Han är på film och Friskispressens omslagsmodell.

Det var den äldsta och träningsveckans yngsta maratonlöperska som var sist kvar på dansgolvet.

– Jag och tjejerna hade ätit middag i byn och vi var dansugna när vi kom tillbaka till hotellet. I baren fick vi tag i dj:n som hämtade sina skivor och började spela för oss, berättar Alf Mella leende på mjuk norrlandsdialekt.

Platsen var Monte Gordo och F&S träningsresa till Portugal förra hösten. Alf åkte ner själv och fick snabbt nya vänner på träningsgolvet. Sista kvällen blev han vald till "Veckans dansman".

– Jag växte upp i Norrland med folkpark och stort dansgolv och har alltid tyckt om att dansa. Nu går jag på danspass, zumba, aerobics och step.

Varannan torsdag åker han till F&S Lidingö där hans Portugalvänner leder danspass.

– Jag vill inte släppa kontakten. I våras var vi på Golden Hits. Gissa om jag var stolt när de andra manliga gästerna avundsjukt tittade på mig och mina sju damer. Och i augusti åkte vi till Malmö för att hälsa på de som bodde där.



VÄNNER Som flitig på dans- och jympapassen lär Alf känna många tjejer.

TIO PASS I VECKAN blir det ofta.

Förutom de dansiga passen går han på medeljympa, styrketräning och även spinning. Axlarna börjar säga ifrån.

– Sama, som är min gyminstruktör, säger att jag får inte träna så mycket och inte hänga i "hissen". Jag som var så stolt att jag klarade åtta stycken pull ups.

Träningen är ett sätt att klara den stora tomheten som blev när hans fru Anita gick bort för ett år sedan.

– Det hjälper mycket att vara fysisk, allt annat försvinner för ett tag och det är här och nu som gäller. Jag får mycket stöd av folk omkring, är jag ledsen finns det alltid någon med ett vänligt ord.

ALFS ÖGON TÅRAS OFTA men han ler mycket också. Han är känslsam och visar vad han känner.

– Det är äkta, det jag visar och säger och folk förstår det, säger Alf, som är en bra lyssnare och intresserad av sina medmänniskor.

– Jag försöker komma ihåg namn och har lärt mig att inte vara norrländskt tyst utan mer som en pratsam o8:a.

Alf delar inte bara med sig av sitt lugn utan även av sina kulinariska färdigheter. Glada är de som fått en burk hemlagad plommonsylt eller smakat hans goda kräftstjartsoppa.

KROPPEN BJUDER HAN OCKSÅ PÅ.

Senast som modell i Friskispressen och på F&S Riks inspirationsfilmer om nya träningar. Inspelningen skedde på F&S City i Stockholm. Det skulle ta en timma men Alf och de övriga motionärerna/aktörerna fick dansa, träna och svettas hela



NORRLÄNNING. Hemmet är ljust och luftigt med mycket konst och textilier med inspiration från Alf Mellas hembygd.



FILMMODELL Tre timmars intensivt agerande och filmande blev två minuter. Se filmerna på www.friskissvettis.se

eftermiddagen. Den kvällen gjorde Alf ett undantag och hoppade över jympan.

Några andra kändismeriter?

– Jag spelade ishockey i IFK Kiruna i tio år men slutade när Salming började. Var på omslaget till årsboken. Det var inte många som såg det.

Desto flera kommer se Alf på omslaget till Friskispressen. Tänk om han får 278 000 vänner på Facebook? ●

INGA-LIS GRAPE, TEXT&FOTO

Namn: Alf Mella (kommer från ett gårdsnamn i Tornedal)
Ålder: 72 år. **Gör:** Pensionär, sköter hus & trädgård, hänger vid datorn, mejlar och ska snart börja på Facebook.
Favoritmuskel: Skrattmuskeln. Ger så mycket tillbaka från människor. **Något oväntat:** Ålskar pelargonier. Har haft 10 olika sorter i källaren. Samtidigt!



Vill du bli med i ett härligt färgstarkt gäng?

Friskis&Svettis är en idrottsförening. Alla ledare, instruktörer och värdar arbetar ideellt, utan ersättning, på sin fritid. F&S bekostar utbildning och alla funktionärer tränar fritt i hela F&S-världen.

Vi söker receptionister och värdar kvällar och helger. Hör av dig till: sus@sollentuna.friskissvettis.se

Vi behöver jympaledare för morgon, förmiddag och lunchpass. Kontakta: tiina@sollentuna.friskissvettis.se

Gymvärdar och gyminstruktörer kontakta: sama@sollentuna.friskissvettis.se Eller anmäl ditt intresse i receptionen. **Välkommen!**



SENIOR GYM

Det är viktigt att stärka sina muskler. Speciellt när man är lite äldre.

Onsdagar klockan 12-13 kan du träna med instruktör Oskar, som kan styrketräning för äldre.

Ni är en grupp på 4 - 5 personer som kör ett basprogram tillsammans. Boka plats i receptionen. Kostar inget, utan det ingår i ditt F&S-kort.



Redaktionen söker skribenter och fotografer.

Vill du vara med och göra Sollentuna-sidorna? Inget betalt men väldigt kul och lärorikt! Mejla.ingalis@sollentuna.friskissvettis.se

HAR DU ÅLDERN INNE?

För att träningskvaliteten ska vara på topp gäller **15 år i gymmet.** Tränar du med målsmans sällskap kan du vara från **13 år.**

Vill du träna **skivstång** och **cirkelfys** själv måste du vara **16 år.**

Alla övriga pass kan du gå på om du är **13 år.**

För att träna **spinning** måste du vara minst **147 cm** lång (så cyklarna passar dig).

Familjejympan passar barn **3 - 6 år.**

Juniorjympan är FF = föräldrafritt och passar dig som är **6 - 12 år.**

Senior är du när du fyller **65 år.**

Ungdom räknas du till som är mellan **13 - 20 år.**

GÅ MED I STINSENS SMS-KLUBB

Idag har klubben 5 671 medlemmar som var 14:e dag får ett sms med olika erbjudande från butikerna i Stinsen. Det kostar inget att gå med och du kan sluta när du vill.

Sms:a STINSEN till 71500.



RÖRIS
14 NOVEMBER

Röris-kurs 14 november

RÖRIS är ett lekfullt jympapass för barn **3-9 år.**

Hittills har 25 000 lärare och annan skolpersonal genomgått Rörisutbildning via Friskis&Svettis. En halv miljon barn har provat Röris.

I höst har vi ett utbildningstillfälle i Sollentuna. Måndag den 14 november. En halvdag med teori, praktik och föreläsning om barns motoriska förmåga.

Därefter ska du som personal och vuxen själv kunna leda Röris i din barngrupp.

Du får ett färdigt pass med rörelser som du väljer att köra helt eller delvis – beroende på vad som behövs. Vill du lugna ner gruppen tar du avslappningsdelen, vill du ha fart så sätt på mittendelen av passet med hopp och skutt.

Röris kan göras i klassrummet, utomhus eller hemma. Man behöver inte vara omklädd eller duscha efteråt.

För information och anmälan kontakta Anki Brink: anki@sollentuna.friskissvettis.se

SPINNING SPECIAL I HÖST:

Film spinning

75 min totalt med filmmusik och tävling med fina priser. Söndag 20 nov 17.15.

Tomtespinning

Svettig julstämning och en remix av bjällerklang. Allt i juligt medeltempo. Lördag 3 december 09.30.

Gästartist

Ledare från annan F&S-förening bjuder på överraskning. Måndag 12 december.



Rekord!

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



MEDLEMMARNA TYCKER & FRÅGAR

Barnpassning – har ni det?

Svar: Från årskiftet hoppas vi kunna erbjuda barnpassning några timmar i anslutning till vissa träningspass.

Finns det möjlighet att hyra en PT (personlig tränare) på Friskis&Svettis?

Svar: F&S motsvarighet till PT heter TC = Träningscoach

och vi har planer på att erbjuda detta framöver i Sollentuna. Våra gyminstruktörer kan du boka och då får du ett personligt träningsprogram.

Kan jag boka mina favoritpass via hemsidan?

Svar: Nej, vi har inte bokningsbara pass. Vi har så stora lokaler och många pass som

förhoppningsvis inte blir fulla. Men vårt inpasseringssystem är förberett för bokning via nätet om behovet uppstår.

Kommer det någon ny träning?

Svar: Intervall Flex är höstens nya träning. Styrka i intervaller och därefter ett rörlighetsblock.

Testa lördagar 16.00.

Station senior är också nytt. Ett jympapass med styrketräning i stationer. Torsdagar 10.00.

JYMPA

Ett jympapass inleds med uppvärmning, därefter styrke- och kondition. Varje pass avslutas med nedvarvning, stretch och avslappning. Finns på olika nivåer och i olika varianter. 55 min om inte annat anges.

RYGG

Jympa med extra hänsyn till rygg och nacke. Styrka, kondition, stabilitet och rörlighet med säkra ryggpaspassade 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 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 byggs ihop i block till en lång koreografi. Ingen styrketräning.

STEP

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

DANS

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

DANS RETRO

Olika dansstilar, retromusik. Färre snurrar och lättdansat. Kul konditionsträning.

AFRO

Ett danspass med enbart afroinspirerad musik och rörelser.

CORE

Styrka för rygg, mage och bål. Ett instruktivt pass för dig som är träningsvan. Ingen konditionsträning.

KI BALANS

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

YOGA

Vårt lugnaste pass. Ett meditativt pass. Fokus på andning, rörlighet och att bara vara. 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.

STATION SENIOR

Jympa med styrketräning i stationer. Med redskap som hantlar, gummiband och brädor. Övningarna kan anpassas efter förmåga och ork. Passet är 75 minuter.

CIRKELFYS

Ett tekniskt pass på jympagolvet. Med skivstänger, brädor, vikter, bosubollar. Kräver träningsvana och kroppskontroll.



FILM-SPINNING
Söndag 20/11
Träna kroppen och hjärnan. 55 min spinning, sen frågesport med fina priser.
17.15 - 18.30

SPINNING

Vi har 24 cyklar som är enkla att ställa in. Ta med vattenflaska och handduk. Passen är 55 minuter förutom tisdag. 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 bokar du i receptionen. Åldersgräns i gymmet är det år du fyller 15 år. Från 13 år kan du gymma i målsmans sällskap.

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. Boka plats i receptionen.

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.

MEDLEMSKAP

Friskis&Svettis Sollentuna är en idrottsförening ansluten till Riksidrottsförbundet. Det innebär att alla som tränar med oss är medlemmar. Som medlem är du försäkrad till och från och på träningen och kan rösta på årsmötet. Medlemskapet gäller från 1 januari till 31 december och löses varje kalenderår. Pris: 100 kronor/år för ungdomar och vuxna. 50 kronor/år för junior 3 - 12 år.

MEDLEMS-FÖRMÄNER

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



Zumba

Fredagar 18.00 - 19.00. Ledare är Alicia & Tania, F&S-ledare och zumbainstruktörer. De ger dig som är F&S-medlem med aktivt träningskort, halva priset. 50:-/F&S-medlem. 100:-/icke medlem. Anmälan på: kontakt@zumbatwinz.se

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. Butik Odengatan 47 och Hornsgatan 143 C i Stockholm. www.gaochlop kliniken.se

Naprapat/massage

10 % rabatt på all behandling hos Fysio2 Tingsvägen 19, 5tr 19161 Sollentuna 08-35 30 45 www.fysio2.se

SCHEMA

JYMPA

Stora Hallen = Stora Hallen Lilla Hallen = Lilla Hallen

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00		SKIVSTÅNG			YOGA*		
9.00						MEDEL*	Föräldrafritt! Junior 6-12 år
9.30						BAS*	JUNIOR MEDEL
10.00	SENIOR*	DANS RETRO*	SENIOR*	STATION SENIOR*	SENIOR*	FAMILJ	
11.30	MEDEL*		BAS*	YOGA*	MEDEL		
16.00					NYHET	INTERVALL FLEX	CIRKELFYS
17.00	MEDEL* 17.00 RYGG*	BAS*			MEDEL		MEDEL DANS/AFRO*
17.30			BAS*	BAS*			
18.00	BAS*	CIRKELFYS	PULS	MEDEL			BAS*
18.30	18.15 KOMBI SKIVSTÅNG	YOGA*	KI BALANS*	AEROBICS			
19.00	CORE	MEDEL	CORE	MEDEL			
19.30	STEP	BAS*	SKIVSTÅNG intervall 75 min	KOMBI SKIVSTÅNG			
20.00	MEDEL	MEDEL	MEDEL	CIRKELFYS			

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

SPINNING

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00				BAS			
9.30						MEDEL	
11.30		LUNCHSPIN					
17.15					MEDEL		BAS
18.00	BAS 45 min	BAS	MEDEL	BAS			
19.15	19.00 KOMBI SPIN	MEDEL 75 min		MEDEL			
20.00	MEDEL			20.15 KOMBI SPIN			

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

GYM & ÖPPET-TIDER

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	8.00-21.30	6.45-21.30	8.00-21.30	6.45-21.30	6.45-20.00	8.30-17.30	9.30-19.30
	19.30-20.30 CIRKELGYM	19.00-20.00 CIRKELGYM	12.00-13.00 Träna med instruktör/B		13.00-14.00 CIRKELGYM		17.30-18.30 CIRKELGYM

VUXEN

SMARTAST FRISKIS&SVETTIS-KORTET = All träning vi erbjuder!

	12 månader	6 månader	3 månader	1 månad
F&S-kortet	2 700 kr (= 225:-/mån)	2 000 kr (= 333:-/mån)	1 500 kr (= 500:-/mån)	550 kr (= 550:-/mån)
2-förening	3 900 kr (= 325:-/mån)			

SENIOR

Senior är 65 år och äldre.

	12 månader	6 månader	3 månader	1 månad
F&S-kortet	1 900 (= 158:-/mån)	1 600 (= 266:-/mån)	1 300 (= 433:-/mån)	500 (= 500:-/mån)

UNGDOM

Ungdom är 13 år - 20 år.

	12 månader	6 månader	3 månader	1 månad
F&S-kortet	1 700 (= 141:-/mån)	1 300 (= 216:-/mån)	1 000 (= 333:-/mån)	400 (= 400:-/mån)

Träna allt för 225:-/mån

NYHET

FRISKIS&SVETTIS-KORTET ger dig möjlighet att träna allt helt obegränsat - jympa, skivstång, dans, yoga, spinning, cirkelfys, gym och cirkelgym.

VÄLJ TID

Hur länge vill du träna? 12 mån, 6 mån, 3 mån eller 1 månad.

DEL BETALA

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

JUNIORJYMPA

Ingår i vuxenträningen. Alla juniorer löser medlemskap (så försäkringen gäller).

FAMILJEJYMPA

Ingår i vuxenträningen. 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.

TVÄFÖRENINGSKORT

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

MEDLEMSAVGIFT

100:-/kalenderår tillkommer. Om kortet gäller över två kalenderår betalas medlemsavgift för båda åren på en gång.



Vi tar emot Friskivårds-Checken

FOLKETS RÖST

Vilken är din favoritträning?



INGER, 69 år, **YLVA**, 68 år, **BIRGITTA**, 65 år går på veckans alla seniorpass.

– **Dans.** Tycker om när det är olika musik. Och olika rörelser – både fartigare och rumpskak. Povel Ramel är rytmisk och jag sjunger med invärtes. Svårast är det orientalska med axelskak, säger Inger. Förr gick jag på Alladin och Mosebacke och dansade foxtrot och bugg. Men inte nu längre, det finns inga ställen för gamla.

– **Dans gör mig glad i hela kroppen.** Jag har inte dansat på 25 år, men nu dansar jag här och ofta med dammsugaren hemma. Den är så lättförd! säger Ylva.

– **Som lärare använde jag ofta Röris** med eleverna så jag vet hur bra det är med musik och rörelse ihop. Har alltid gillat gammeldans och bugg. Bäst är twisten i passet, även om jag inte har på mig någon vid kjol, säger Birgitta.



EVA, nyfyllda 52 år, kör danspass, zumba och jympar alltid på söndagmornar.

– **Medeljympan.** Jag gillar att hoppa runt och blir peppad av att röra mig. Jympan med varierad musik och olika rörelser är rörelseglädje för mig. Och får mig att må bra.



LARS, pappa till Elsa, har svettats i gymmet medan tjejerna jympar.

– **Pistolskytte.** Det handlar om precision och koncentration. Att hitta sin egen bubbla och gå in i sig själv, vara stadig på armen, inte rycka, inte dra utan mjukt trycka av. Eliten som är riktigt duktiga torrtränar att hålla armen rak. Själv tävlar jag inte längre, utan är motionär. För många år sedan lyckades jag få en 50-poängare, sköt på 25 meters avstånd alla fem skotten mitt i prick. Den tavlan ligger sparad i förrådet.



LINUS, 25 år, kommer från Söderhamn men är ofta i Sollentuna på besök.

– **Styrketräning.** Det ger mig en bättre kropp och mitt mål är att bli starkare. Och större. Jag spelar i division 3 och är målvakt. På gymmet kör jag olika schema, olika tungt, olika veckor. Just nu är det rehabilitering för ett krånglande korsband som ishockeyn orsakat.



DEE-DEE & ELSA, är 9 år och bästisar och tränar ihop.

– **Juniorjympan** så klart! För att vi leker mycket och bygger stationer med hinder som vi krälar under och hoppar över, säger Dee-Dee.

– **Ibland somnar jag på avslappningen.** Jag blir så trött när jag håller igång så mycket. Men så kommer ledarna och kittlar och nyper mig i baken. Då vaknar jag, säger Elsa.

Susanne Filipoff är basjympaledare. Träna med henne på lördagar 09.30.



SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

Friskis&Svettis Sollentuna är kommunens största idrottsförening med 3 172 medlemmar. Det är 4,9 % av Sollentunas invånare.

Som medlem i Friskis&Svettis får du inte bara nya träningsvanor, Du får också bättre hälsa och goda vänner. Dessutom:

SVERIGES STÖRSTA TRÄNINGSTIDNING

Medlemstidningen Friskispressen Sollentuna som utkommer sex gånger per år. Friskispressen är Sveriges största träningstidning med 278 000 läsare.

FÖRSÄKRING

Olycksfallsförsäkringen gäller vid alla träningstillfällen och på resan 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

startades 1983. Våra medlemmar är i åldern 2-80 år. Medelåldern är 32 år. 70 % är kvinnor. Vi erbjuder 59 gruppträningspass i veckan. Jympa, spinning, gym, dans, step, aerobics, skivstång, yoga, cirkelfys, cirkelgym och diverse specialpass. Gymmet är öppet varje dag, från morgon till kväll. F&S Sollentuna har 102 instruktörer, vårdar och funktionärer som engagerar sig ideellt. Tack vare dem finns F&S.

VÄLKOMMEN TILL OSS!



FÖRLÄNGDA ÖPPETTIDER!

Måndag 08.00 - 21.30
Tisdag 06.45 - 21.30
Onsdag 08.00 - 21.30
Torsdag 06.45 - 21.30

Fredag 06.45 - 20.00
Lördag 08.30 - 17.30
Söndag 09.30 - 19.30

