

Enköping



VÄLKOMMEN
ÖNSKAR
VI
RECEPTIONEN



Rapport från invigningen!

Stor uppslutning när nya lokalen invigdes.

SID 2-3

Rivstart!

Nya gymmet fylldes från första dagen – och allt fler hittar dit.

SID 4

Friskis&Sveltis
ledare
-vad kan
de
egentligen?
Se sid 6

Ledare Friskispressen, hösten 2011

Hej,

Aldrig tidigare har vi haft en sådan höstterminsstart!

Vi har heller aldrig tidigare kunnat bjuda på ett så varierat utbud som i år, så många nya ledare och så fina lokaler. Invigningsdagen blev en festdag med strålande väder, fina arrangemang och många nyfikna, både medlemmar och blivande medlemmar.

Dagarna före invigningen var det inte många som trodde på att allt skulle bli färdigt till lördagen den 3 september. Men alla som var med och skapade anläggningen gjorde verkligen sitt yttersta, många jobbade från tidig morgon till sena kvällen. Vi är skyldiga alla byggare och hantverkare ett stort tack för den stronga insatsen på den knappa tid som var utmätt för bygget.

Resultatet har överraskat oss alla i positiv bemärkelse. Det har varit svårt att föreställa sig att det gamla fryslagret skulle kunna genomgå en sådan förvandling. Lokalerna har nu blivit ett kärt tillhåll för många, lätt att slinka in på eftersom det ligger så centralt. Ledarna är lyriska över de fina golven, som gör jympan så mycket lättare och behagligare. Många motionärer har också prisat detta.

Vi har fått många nya medlemmar, men vi kan och måste bli ännu fler. Det är en storsatsning som vi gjort, och det behövs många motionärer för att det skall gå runt ekonomiskt. Du som medlem kan göra en insats genom att delta i vår medlemsvärvningskampanj. Det ger Dig själv också en belöning (se s.5 nere i högra hörnet).

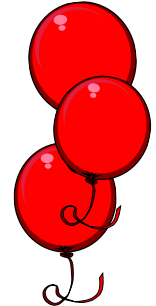
Vad är det för drivkraft som ligger bakom vårt stora språng? Friskis&Svettis är en idrottsförening med ett för idrottsvärlden ovanligt mål. Här finns inget målsnöre att spränga, inget nät att sätta bollen i och ingen motståndare att knäcka. **Här är målet ett leende.** Vi vill erbjuda lustfylld, lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. Vi vill få så många som möjligt att träna och uppleva rörelseglädje. Vi vill öka insikten om motionens betydelse för välbefinnande och hälsa.

Vår nya lokal, våra nya ledare och funktionärer och den positiva andan i föreningen ger oss stora möjligheter att sprida leendet till många enköpingsbor!

Rolf Jönsson
Föreningens ordförande



HISTORISK INVIGNING



För att uppnå maximalt resultat med den nya lokalen hade Friskis&Svettis Enköping organiserat sig i olika arbetsgrupper för olika aktiviteter och åtgärder. Vi ville uppnå en lyckad invigning och förmedla till alla Enköpingsbor att vi flyttar in i nya lokaler.

Ansvarig för invigningen var marknadsgruppen. Många möten och diskussioner hölls innan man kom fram till allt som behövde göras för att nå ut med informationen om upplägget.

Många detaljer måste fixas in i det sista. På morgonen sattes beachflaggor upp med vår nya slogan "Nära Dig" som alla funktionärer gemensamt enats om. Tre brandbilar med ett antal brandmän frågade om de fick komma in och titta på de nya lokalerna. Jättefina, vi kommer var deras kommentar. När jag berättade det för tjejerna från Westerlundskas Gymnasiet som spelade in invigningen sa dom "då kommer vi också".

Klockan 14.45 samlades ett stort antal personer vid Pastor Spaks park. Av dessa var 16 personer från Enköpings Blåsorkester. Ett musikaliskt invigningståg gick genom Enköping fram till vår första nya lokal.

Ett kärt besök var Monika Sabel, som gick med i ledet. Monki är en av grundarna av Enköpings Friskis&Svettis.

Sune Löfgren höjde rösten och gav ordern: avdelning marsch! Det blev härlig musik i ett underbart varmt och soligt väder. Många lördagsflanerare tittade på oss och barnen vaggade i takt med musiken med glittrande ögon.

På Stora Torget gjorde vi ett litet stopp. Det blev varma applåder efter att orkestern spelat "When the saints go marching in" Sedan fortsatte marschen genom staden mot Sandgatan 13.





400 personer hade samlats utanför lokalen och inväntade vår ankomst. Det kändes otroligt inspirerande!

Enköpings Blåsorkester underhöll med några låtar till innan ordförande

Rolf Jönsson höll sitt tal. Han berörde bl.a. allt arbete som lagts ner de senaste tio åren för att hitta fram till den nya lokalen.



Rolf framhöll två personer som betytt mycket för lokalens utformning och uppbyggnad, Sven Johansson fastighetsägare och Staffan Stenvall, arkitekt. Båda blev dagen till ära hedersmedlemmar i föreningen.



Annika Gärderud som är en av grundarna av **Friskis&Svettis Riks** höll därefter ett tal med en kort tillbaka på föreningen. Invigningen av F&S Enköpings nya lokal är ytterliggare en viktig milstolpe i föreningens utveckling. Annika bad samtliga funktionärer hålla varandras händer för att förmedla gemensam energi och kraft till lokalen och framtiden. **Bandet klipptes till kraftig trumpetfanfar.**

Sören Carlsson från **Enköpings Sparbank** gratulerade med blommor och en stor spargris samt önskade lycka till med verksamheten och ekonomin. Övriga som uppvaktade var bl.a. F&S Västerås, Enköpings Kommun, Ungdomens Hus, Upplands Bygg AB, två X-ledare från F&S Enköping. Intersport överlämnade 5 väggklockor.

friskissvettis.se/enkoping

Enköping



Evalena Bergman med **12 funktionärer** genomförde därefter ett förkortat Dans fuego-pass. Vi fick se rörelser till latinamerikanska toner. Uppvisningen blev mycket uppskattad och avslutades med brakande applåder. Därefter öppnades dörrarna till nya lokalen. Många positiva kommentarer hördes bl.a. proffsiga jympagolv, bra maskiner i gymmet, luftiga och rymliga lokaler.

Det kändes som succe!

Vi har en klar förhoppning om att kunna uppfylla målsättningen

- dubbling av medlemsantalet till årsskiftet 2011/2012.

TEXT: Stig Lundh

NY
GÄSTFÖRELÄSARE
DEN
12 NOVEMBER

Föreläsning

Nytt för hösten är att vi kommer att ha några föreläsningar, först ut var Emma Lidblom som föreläste om "Sanningen om kost och motion"

Hon informerade om hur viktigt det är med en bra balans mellan att sova, äta ordentligt, det dåliga samvetet och att inte stressa.

Kroppen vill ha balans mellan energi och näring, så det är fortfarande den gamla hederliga tallriksmodellen som fungerar bäst. **Vill man gå ner i vikt** var det bättre att byta till en mindre tallrik (mindre portion) än att börja med olika bantningsmetoder.

Lite tips från Emma, för en sundare vardag

- Tänk på portionsstorleken:
- Tallriksmodellen fungerar bra (dela tallriken i 3 delar)
- Ät sakta
- Drick – lagom
- Ändra matschema till ett som fungerar.
- Ät olika färger = olika näringsämnen
- Lördagsgodis
- Godisfri vecka – om du äter sötsaker ofta
- Börja idag ... jag vet, det kommer alltid en måndag
- Njut – ta bort det dåliga samvetet!
- **Ge dig själv belöning ... kanske inte en chokladkaka.**



Gym

Några veckor efter start kan vi på gymmet konstatera att det blivit en rivstart, med mycket entusiasm från alla håll.

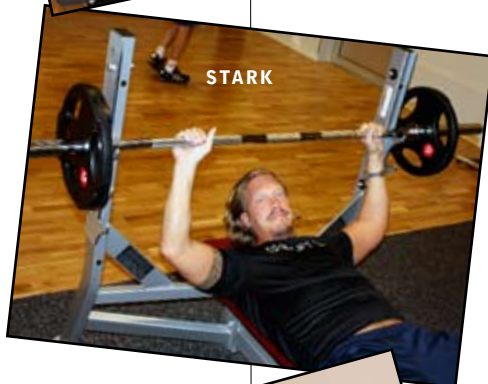
Gymmet fylldes från första dagen och hela tiden strömmar det till nya besökare. Många som inte har så stor erfarenhet av styrketräning vill börja. Flera intresserade motionärer vill bli visade runt i gymmet.

I dagsläget finns fyra gyminstruktörer. Vi delar upp oss på olika dagar för att kunna hjälpa så många som möjligt att snabbt komma igång med sin träning. Annika och Håkan var med och planerade gymmet och de har lagt ner mycket engagemang på att se till att allt kom på plats. Många härliga gymvärdar finns också för att hjälpa besökarna.

Vi ser idag att vi har behov och önskemål av mer redskap till gymmet. Ju fler medlemmar som strömmar till, desto större möjlighet för oss att köpa in mer utrustning. Nya handtag till 5-stationers kabelmaskinen är redan beställda och en ställning för dips och magträning är också på gång.

Vi har redan idag en mycket bra och välutrustad gympark. Konditionsdelen är riktigt spännande och man kan välja på rodd, cykel, Indoor walking eller löpband. Allt av högsta klass. Ett spännande Cirkelgym, Kabelmaskiner, fria vikter och mycket mer ingår. Glädjande nog ser vi redan en tendens att "hörnan med fria vikter" används av både män och kvinnor, unga och gamla.

Intresset är stort hos våra motionärer för att få veta mer och lära sig de nya maskinerna. Motionärerna talar både med varandra och med oss som jobbar. Att lära av varandra är en mycket bra och trevlig metod dessutom.



Mitt i gymmet har vi det nya Cirkelgymmet. Det skapar en härlig atmosfär i hallen. Det hörs verkligen när Mats och Lena driver på och alla gör sitt yttersta för att hänga på. Det ryms många motionärer i Gymmet. Det är högt i tak och härlig rörelse yta. Det finns plats för många fler som vill träna.

Vi Gyminstruktörer har haft fullt upp med instruktioner för nya medlemmar. Många vill boka tid. Vi förser hela tiden receptionen med nya datum att kunna skriva upp sig på.

Det är bra om man är flera som kan komma vid samma tillfälle, kanske par eller kompisar. Då lägger vi upp ett generellt grundprogram som man sedan enkelt kan variera. Belastningen bestämmer man sedan själv utifrån de förutsättningar man har eller hur van man är att träna.

Vi har bara startat. I detta läge så kan vi konstatera att allt känns positivt och framtiden ser ljus ut för gymverksamheten på Friskis&Svettis i Enköping. Så kom hit alla Ni som är nyfikna och tycker att gymmet ser ut att vara en plats där man kan komma i form.

Välkomna att kontakta oss i gymmet!

Håkan, Annika,
Elisabeth och Olle

Cirkelgym



Cirkelgym är ett sportigt, drivande, tempofyllt, peppande, teknikenkelt och roligt pass.

Målgruppen är bred, unga, gamla, tjejer, killar, nybörjare och träningsvana.

Syftet med passet är att träna uthållig styrka för hela kroppen, men även viss konditionseffekt uppnås. Stationerna består av gymmaskiner och fria övningar med t e x brädor, bosulbollar, gymbollar, fria vikter, hantlar och medicinbollar.

Cirkeln körs i intervaller på 40-45 sekunder och med 1 minuts vila mellan varven.

Instruktören leder uppvärmning/nedvarvning och på cirkeldelen instruerar och peppar han/hon motionärerna.

Vi ses i cirkeln!
Lena och Mats

Måndagar
18:30-19:30
Onsdagar
18:30-19:30

friskisvettis.se/enkoping

Enköping

IntervallFlex

Ett intensivt kombipass med kondition, styrka och rörlighet

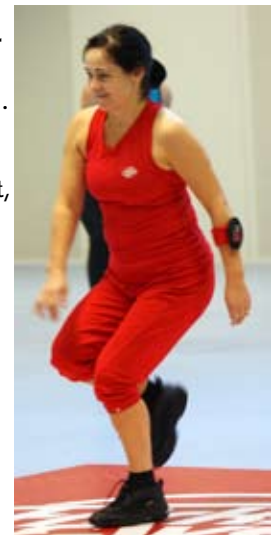
Vill du träna intensivt, koncentrerat och ändå med en helhetssyn? I detta kombipass utmanar du först din kondition och din styrka i ett tufft intervallupplägg. Sedan följer träning för din rörlighet.

Intervaldelen, som är cirka 25 min, har en högintensiv karaktär och växlar mellan övningar för styrka, stabilitet och kondition.

I flexdelen, som är cirka 20 min, tränar du din funktionella rörlighet i ett dynamiskt, men fokuserat flow. De muskler du tröttar ut i intervallavsnittet sträcks ut och blir rörliga, smidiga och också avslappnade.

Detta pass har mycket träningskaraktär och ger de vältränade medlemmarna en utmaning.

Intervallflex lämnar du med ett nöjt leende, om du gillar att ta i och är rustad för intensiv träning...



Välkommen!
Sanna

Seniorjympa
onsdagar
16.00-17.00

Seniorjympa



Äntligen premiär för Seniorjympa!
Ett jympapass för dig som är lite äldre och tycker om att röra på dig! Passet passar också för dig som tycker att ett baspass är för långt.

Ett seniojympapass är lite kortare än ett "vanligt" pass och speciellt anpassat för äldre personers behov och fysiologi.

Alla delar av ett jympapass ingår förstås på ett genomtänkt sätt; lite längre uppvärmning med viktig rörlighetsdel, rejäl och stabil styrka och en men lite längre pulstopp som avslöses av skön nedvarvning, bäckbottenträning, stretch och avslappning.

Allt till en skön blandning av musik och inspirerande ledare.

Hjärtligt välkomna!
Hanne och Sofie

Värva fem nya medlemmar och få en Friskis&Svettis-ryggsäck!

Friskis&Svettis är en ideell förening och alla ledare och funktionärer arbetar utan ersättning.

Hjälp oss att göra Friskis&Svettis Enköping ännu bättre genom att värva fler medlemmar som kan få uppleva rörelseglädje och gemenskap i våra nya lokaler!

Du som värvar fem nya medlemmar får en Friskis&Svettis-ryggsäck.

Den som värvat flest nya medlemmar vinner ett allkort (värde 2500 kr).



Tävlingen pågår till 3 december 2011.

Friskis&Svettis Enköping • Sandgatan 23 • Tel: 0171-47 70 38
E-post: enkoping@friskisvettis.se • Web: friskisvettis.se/enkoping



Vad heter muskeln som fäster i nacken och går ner över bröstryggen? Vad är Borg-skalan? Och hur tar man bäst hand om en stukad fot? Tro det eller ej, men din ledare på Friskis kan svara på allt det där och väldigt mycket mer.

Hårt arbete och röda byxor

Du som tränar på Friskis&Svettis har kanske funderat på vad människan i de käcka röda byxorna egentligen vet om hälsa och träning. Svaret är: väldigt mycket. Det är inte vem som helst som får bära de byxorna och vi som med stolthet drar på oss Friskis-kostymen ett antal gånger i veckan har jobbat hårt för att få göra det.

Många ledare, samma grund

Alla Friskis-ledare är olika men vi har alla samma trygga grund att stå på. Den så kallade Steg 1-utbildningen. Den består av fyra dagar med föreläsningar, laborationer och praktikpass. Kursen ger kunskap och förståelse om kroppens byggnad och funktion och vad som händer när vi tränar. De tilltänkta ledarna arbetar med konditionsmodeller och övningar för rörlighet och styrka. När vi sprungit, jympat, gymmat och pluggat, pluggat, pluggat i fyra dagar väntar så det som många fasar för: TEORIPROVET!

I varje förening sitter de blivande ledarna och svettas över provet som avgör om du går vidare till nästa steg i utbildningen. För det är inte slut här; för den som pluggat ordenligt och klarat provet väntar nu Steg 2-kursen som är anpassad efter vad du tänkt leda. Gyminstruktörerna får slita med ännu mer anatomi, jobba med sin roll som instruktörer och lära sig att sätta ihop individuella program. Jympaledarna lär sig allt om musikval, BPM (Beats Per Minute), ledarskap och förstås, hur man bygger upp ett pass. Friskis&Svettis utbildar även aearobicsledare, spinningledare och ledare för utomhusträning och alla är utbildade enligt samma princip.

Diplomeringsen - snart i mål

När den blivande ledaren så tragglat sig igenom Steg 1 och 2 (och klarat provet däremellan) och satt ihop till exempel ett jympapass är det dags för det sista momentet innan man är färdig ledare: diplomeringsen. Det innebär att ledaren kör sitt pass medan en kontrollant från Friskis&Svettis - en diplomerare - sitter i hallen och bedömer ledarskap, räknar pulsslag (BMP - viktigt, viktigt!) och kollar att passet ger den träning som utlovas. Även diplomeraren har en gedigen utbildning i bagaget och är, eller har varit, ledare inom Friskis&Svettis.

Om diplomeraren är nöjd får så äntligen den nya ledaren sitt diplom och kan för första gången hoppa i de röda byxorna, stega ut i hallen (eller gymmet...) med orden: "Hej! Jag heter Karin (Ja, det säger ju inte alla. Det vore ju konstigt men ni fattar principen...) och jag ska leda det här passet." Inga ord kan beskriva den känslan - du är i mål!

Nya pass, nya kurser

För den som så småningom vill leda andra typer av tex jympa som junior- och seniorjyma, Puls, core och allt vad det heter väntar nya utbildningar. På Friskis&Svettis träffar du aldrig en ledare som inte har en skraddarsydd utbildning för just det pass som hon eller han leder. Friskis&Svettis släpper inte sina färdigutbildade ledare helt. Efter en tid kommer "Luffarna" till passet och det kan du läsa mer om i nästa nummer av Friskispressen.

TEXT: KARIN ALGVIK, JYMPALEDARE MED STEG 1 & 2 OCH PULS-UTBILDNING

PS. Muskeln heter kappmuskeln (trapezius), Borg-skalan mäter upplevd ansträngning och för en stukad fot gäller Kyla, Tryck, Högläge.

Hans-Ove Åström

ÄNTLIGEN!

Som en trogen motionär i Friskis&Svettis måste jag utbringa äntligen en egen lokal.



Friskis verksamhet började i Idrottshuset. Där fick man trängas med övriga idrottsutövare, vilket innebar sena tider och många gånger inställda pass p.g.a annan verksamhet i Idrottshuset. Senare gavs möjligheten att flytta verksamheten till Korsängsskolans gymnastiksal. Visserligen kunde passen genomföras programenligt, men lokaliteterna hade mycket i övrigt att önska. Nu har drömmen gått i uppfyllelse. Egna fräscha lokaler med vidhängande gym i toppklass. Jag vill verkligen gratulera styrelsen och dess medarbetare till detta lyckosamma resultat. **Varför inte prova du också?**



Wilma Nyman

Jag gillar Friskis&Svettis nya lokaler jättemycket, dom är superfräscha. Det jag gillar mest med den nya lokalen är nog golvet, jätteskönt att

träna på. Jag vill även prova att basta någon gång. Just nu håller jag på och provar lite olika pass för att jag ska hitta dom som passar mig, men jag har två pass jag kommer att gå på vad jag vet än så länge, det är Aerobics 1 och Core. Sen ska jag absolut prova Fuegon, det verkar jättekul, jag älskar att dansa. Jag tror att det kommer bli jättebra och en stor framgång för Friskis&Svettis med dom nya lokalerna.



Christina Lidholm

Härligt... stora luftiga lokaler. Här kommer jag att trivas. Allsidig träning med många trevliga pass. Har provat gymmet och basträning och det har varit väldigt bra. Härliga instruktörer och en glad stämning. **Här kan alla träna.** Vi ses igen.



Emma Davidsson

Otroligt fina och luftiga lokaler. Det har nog aldrig känts så kul att snöra på sig gymnastikskorna som nu, med så många olika pass att prova på. Jag har aldrig känt mig så varmt välkommen till en förening som hit till Friskis&Svettis i Enköping. Ser fram emot många svettiga timmar i de nya lokalerna.



Hannele Tanskanen

Nybliven Friskis och Svettare. Har börjat med Dansfuego och går på gymmet regelbundet. Skönt att gå på gymmet direkt på morgonen då det inte är trängsel. Vårre med Fuegon där det är svårt att se vad ledaren gör.



Anders Edman

Som tidigare motionär hos Friskis&Svettis i Enköping får jag säga att den nya lokalen har blivit ett lyft inte enbart för föreningen utan för hela Enköping. Med den nya lokalen har man alla möjliga träningsformer. Så nu kan man inte skylla på att det inte finns något för mig. Jag kommer att försöka utnyttja alla de olika träningsformerna.



Niklas Pihl



Ulrika Pihl

Jag blir pigg av att träna. Jag var med när Friskis&Svettis startade i Enköping. Jympade i många år, hade ett uppehåll i ca två år. Provade då på gym istället. Nu har jag möjligheten att gå på både jympapassen tillsammans med min son och jag kan använda gymmet flera dagar i veckan. De nya lokalerna är ljusa och fina. Bra både med en stor och en liten hall. Gymmet är stort och luftigt. **Trevligt med en välkomnande reception.**

Jag har varit på flera olika Medelpass under våren. Tycker att Annicas 75 min Medelstyrka är en favorit. Där får jag träna mycket rygg och mage. Golven är mycket mjukare än i den gamla hallen(skolan). Jag känner mig piggare och har blivit starkare.

Det är synd att inte flera ungdomar provar på Friskis&Svettis.

Stora Hallen

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
					10.00-11.00 Bas Sofie	
				11.45-12.30 Medel Ann-Mari		
			15.00-16.00 Medel Evalena		15.00-16.00 Mixed Rullande	
		16.00-17.00 Medel Sanna				
17.00-18.00 Medel Anna	17.30-18.30 Bas Sofie	17.30-18.45 MedelStation Ann-Mari	17.00-18.00 MedelStyrka Hanne	17.00-18.00 Mixed Rullande		17.00-18.00 Medel Sanna
18.00-19.00 Puls/bas Marie-Louise	18.30-19.30 Dans fuego EL/A-C	18.45-19.45 Bas Anna-Carin	18.00-19.00 Bas Annika L	18.00-19.00 Dans fuego EL/A-C		18.00-19.00 Bas Ylva
19.00-20.15 MedelStyrka Annica Ö	19.30-20.30 Medel Magnus					

Lilla Hallen

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
		Nytt! 16.00-17.00 Senior Sofi/Hanne		Nytt! 16.45-17.45 Cirkelfys Mats		
17.15-18.15 Core Ann-Mari	17.15-18.15 Start Marie-Louise	Nytt! 17.00-18.00 Aerobics I Anne				Nytt! 17.15-18.15 Aerobics I Anne/Sandra
	18.20-19.20 Yoga Erika	18.00-19.00 Core Suzan	18.15-19.30 SkivstångIntervall Annica Ö			18.30-19.30 Yoga Pavlina
	Nytt! 19.30-20.30 Cirkelfys Annica Ö		Nytt! 19.30-20.30 Aerobics I Sandra			



Gymmet

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Nytt! ÖPPET 9.00-21.00 18.30-19.30 Cirkelgym Lena	ÖPPET 6.30-21.00	Nytt! ÖPPET 9.00-21.00 18.30-19.30 Cirkelgym Mats	ÖPPET 9.00-21.00	ÖPPET 6.30-19.00	ÖPPET 10.00-16.00	ÖPPET 10.00-19.30

Kassan stänger en halvtimme innan gymmet stänger.

Korttyper och priser		Fullpris	Pensionär 65+	Studering	Ungd. 12-16	ungd. 16-19
Allkort	Gäller 1 år räknat från inköpsdagen	2500	2000	2000	Finns ej	1600
Allkort	Gäller 6 månader från inköpsdagen	1500	1200	1200	Finns ej	1000
Allkort	Gäller 3 månader från inköpsdagen	1000	800	800	Finns ej	640
Gymkort	Gäller 1 år räknat från inköpsdagen	2000	1600	1600	Finns ej	1300
Gymkort	Gäller 6 månader från inköpsdagen	1200	950	950	Finns ej	750
Gymkort	Gäller 3 månader från inköpsdagen	800	640	640	Finns ej	520
Jympakort	Gäller 1 år räknat från inköpsdagen	1500	1200	1200	600	600
Jympakort	Gäller 6 månader från inköpsdagen	900	700	700	500	500
Jympakort	Gäller 3 månader från inköpsdagen	600	480	480	360	360
Startjympa	Gäller 6 månader räknat från inköpsdatum.	400	400	400	400	400
Klippkort	Gäller 10 ggr under 1 år	500	500	500	500	500
Engångsbiljett	Medlem	60	50	50	40	40
Engångsbiljett	Medlem i annan F&S förening	40	40	40	40	40
Engångsbiljett	Ej medlem	80	70	70	60	60

Samtliga kort, även klippkort, förutsätter medlemskap, 150 kr/kalenderår.

IF FRISKIS&SVETTIS ENKÖPING Adress Sandgatan 13 Telefon 0171-477818 E-post enkoping@friskissvettis.se Hemsida friskissvettis.se/enkoping

NYTT!!!

När du kommer till Friskis&Svettis lokal, gå du till incheckningsdisken. Där scannar du in ditt kort. Du får då upp en sida där du väljer vilket pass du vill gå på.

Pass, där vi inte har så många platser måste du tänka på att boka i tid.

● BOKNINGSBARA PASS.

För bokning av pass: gå in på www.friskissvettis.se/enkoping Du kan bara boka åt dig själv, 3 dagar framåt och du kan ha 3 pass bokade. För att behålla din plats måste du checka in senast 10 minuter före passets början. Kommer du senare kan någon som väntar få din plats.

SCHEMA

Alla våra scheman är preliminära och kan komma att ändras efter tryck. Hemsidan www.friskissvettis.se/enkoping innehåller aktuell information.



Gratis Testa ett träningspass

Kom och prova ett gymma / jympa hos F&S Enköping

Namn:

Adress:

E-post:

Telefon:

Gäller hos Friskis&Svettis Enköping, i mån av plats, höst terminen 2011.

