



Variationstips

Happy friday hela hösten, varje fredag mellan 17-18, olika pass och ledare



Utmana dig själv!

Hur tränar du? Allt eller inget...

Variationen är viktig för motivationen. När hösten är här, se till att få härliga energikickar genom att testa vårt stora träningsutbud. **SID 2-3,4-5**

I huvudet på på en "steg 1:a"

Åtta nya instruktörer är på gång i höst. Både i Box, gym, dans, spinning och IW kommer nya instruktörer och ledare att inspirera oss att vilja träna. **SID 3**

FRÅN RECEPTION TILL STAVAR

Victoria Lindén är yngst i gänget med sina 17 år att bli ledare på F&S i höst.

VÄLKOMMEN

Ordförande har ordet..

Nu är det höst och det märks att dagarna blir kortare. Då är det skönt att ha Friskis&Svettis som ett gott alternativ till att hämta energi och ladda sina batterier. Vi är många som tränar och sprider leenden till varandra.

JAG VILL SKRIVA NÅGRA RADER från vårt arbete i styrelsen. Vårt första och största uppdrag under verksamhetsåret är att: "Vi har ett utbud som ökar rörelseglädjen både enskilt och i grupp samt erbjuder kvalitativ och prisvärd träning". Här har fokus varit hur vi kan behålla och utveckla ett brett utbud med hög kvalitet. Konkurrensen om att få er som medlemmar är stor i stan.

När det gäller utbud vill jag här sammanfatta hur styrelsearbetet har löpt på. Styrelsen utsåg en projektgrupp för att undersöka om vi kan satsa på ytterligare en lokal i kommunen. Vi hade ett par olika alternativ, men valde att gå vidare med en av dessa. För att satsa och bygga en ny träningslokal behövs det flera resurser. Först och främst ett större eget kapital. Och det handlar även om personella resurser i form av fler medarbetare, ledare och instruktörer. I dagsläget har vi inte dessa resurser. För att inte riskera verksamheten på Slottsmöllan valde styrelsen att fatta beslut om att avvakta satsning på ytterligare en lokal och istället utveckla och expandera verksamheten på Slottsmöllan.

VAD HÄNDER DÅ MED ATT EXPANDERA och bygga nytt på annan plats i kommunen? Arbetet fortsätter, fast inte lika intensivt. Det är viktigt att vi möter våra medlemmar och fortsätter att göra vår träning lättillgänglig. En av uppgifterna är att se var det i så fall är lämpligast att bygga nytt. Mer om detta kommer ni att kunna följa via vår hemsida – www.friskishalmstad.se

Det som sker under hösten/vintern på Slottsmöllan, är att vi kommer att fräscha upp omklädningsrummen, med bland annat nya duschar. Vi kommer också att bygga om i gymmet för att kunna ta in ytterligare en träningsform - ett cirkelgym. Allt detta kommer att stå klart till årsskiftet. I höst firar vi 10 år i våra fortfarande fräscha och moderna lokaler på Slottsmöllan och kommer fortsätta med vårt firande, med bland annat en träningsinspirationsdag - T.I.D. Avslutningsvis vill jag skänka en extra tanke till alla våra funktionärer, som gör allt för att vi ska uppleva rörelseglädje. Och sist men inte minst till alla ni som kommer och tränar och sprider energi. Jag är tacksam och glad för att ni väljer att träna på Slottsmöllan.



FANNY F PETTERSSON
ordförande i F&S Halmstad



FOTO: JONAS GERDLE

Våga utmana dig

ÖPPNA ARMARNA för en ny träningsaktivitet i höst.

Fast i medelträsket? Statistik från Friskis&Svettis visar att medeljympan är den vanligaste intensiteten bland alla träningsformer. Hur tränar du?

Våga utmana dig själv och prova något nytt!

Statistik från Friskis&Svettis visar att medeljympan är den vanligaste intensiteten bland alla träningsformer. Hur tränar du?

Det pratas mycket om hur viktigt det är för kropp och motivation att variera sin träning. Har du funderat över din egen träning och variationen kring den? Eller tränar du på de pass som du alltid gått på?

Nu när höstens träningsutbud har kommit igång vill du väl inte missa det stora träningsutbudet genom att fastna i medelträsket?

Sverige är ju landet lagom många gånger, det visar sig även i Friskis&Svettis statistik.

Den intensiteten som många väljer att träna är just Medel, både när det gäller jympan och spinning. Att träna medelintensiteten är självklart inget negativt utan en bra träningsform, men kanske borde inte alla pass du tränar vara av medelintensitet?

Det är alltid bra att fundera över vad träningen ger dig och om du orkar med att ta ut rörelserna ordentligt. Om inte ett baspass skulle ge dig bättre träning eller vice versa.

Träningsutbudet på Friskis&Svettis Slottsmöllan i Halmstad består av 80 olika pass med över 30 olika träningsformer fördelat på träningsformerna: jympan, gym, spin, övrig gruppträning och Indoor Walking/ute träning. Allt detta kan du träna med vårt Träningskort för endast 2 600 kr. Medlemsavgift på 300 kr tillkommer.

Variationstips
Happy friday hela
hösten, varje fredag
mellan 17-18,
olika pass och ledare

g själv!

Vad har du för mål med din träning?

Du som tränar enbart ett av dessa pass får en positiv effekt av du din träning.

Men är detta gott nog?

MEDELJYMPA – Om du känner att du kan ta ut rörelserna mer eller att du blir uthålligare i styrkeblocket eller konditionsblocket.

SKIVSTÅNG – Du kan "mäta" din styrka med att du ökar vikterna på din skivstång.

SPINNING – Du ökar din kondition med att du kan hålla pulsen på en högre procent lite längre eller att du har skjutit på din mjölksyretröskel.

FLEX – Du ökar din kroppsmedvetenhet och rörlighet i muskler och leder.

Vi har ett allsidigt träningsutbud utifrån en motionärs perspektiv. Allsidig träning, med det menar vi att uppmana dig som är "fast" i ditt jympapass, spinningpass och så vidare att utmana din fysiska och psykiska kapacitet att få mer variation i din träning.

Forskning idag visar att allsidig träning, att träna kondition, styrka och rörlighet, ger en hög hälsoeffekt. Fysisk träning ger även andra effekter än god fysik. Det ger även en god mental hälsa. Du blir lugnare och mera harmonisk, men detta hindrar inte dig ifrån att utmana din inre harmoni.

Du kan gå på våra lugnare pass som utmanar en annan sida hos dig, t.ex Yoga,

där du utmanar både ditt inre lugn och rörligheten i muskler och leder eller Flex 30 där du mer aktivt arbetar ut din fysiska rörlighet.

Nu när vi är på väg in i den mörkaste perioden på året är det extra viktigt att våga utmana sig själv och våga ge lite mer. För att få den rätta variationen i träningen kan det vara bra att inte enbart gå på ren jympa, gym eller spin utan helt enkelt växla lite.

Varför inte våga prova något nytt?



Framtidens ledare - hur tänker de?



Oliver, Jessica, Janica och Anki ser med stor glädje fram emot att möta motionärer i olika träningsformer. Hulda Wirsén saknas på bilden.

MÖTTE ETT GLATT GÄNG UNGDOMAR som precis kommit hem från sin första utbildning i Friskis&Svettis. Den utbildningen kallas steg 1 och där får de lära sig om F&S idé och verksamhet, anatomi, träningslära, kost, ledarskap och den håller på under fyra intensiva dagar. Vi frågade Janica, Oliver, Jessica och Anki hur utbildningsdagarna hade varit. Alla satte genast igång och pratade entusiastiskt om en massa saker. Allt från svårt att sitta still, jogging, otroligt mycket kunskap om kroppen och musklerna och önskan om mer träning.

De berättar om en del som de har lärt sig.

- Vikten av variation i träningen
- Värma upp inför träning
- Planera sin träning med att äta bra
- Testade Corepass, att känna in sin kropp
- Stretcha efter träningen
- Leda gruppen och att prata inför gruppen

En i gänget hade redan fått användning av sina kunskaper på jobbet. Hon kunde informera sin kollega om vad muskeln han hade ont i heter!
VICTORIA LINDÉN har också gått steg 1 utbildningen och ska bli Indoorwalking ledare.

- Jag blev så inspirerad av alla ledare jag tränat hos och känner att även jag vill bli en ledare som kan ge glädje att träna. Utbildningen som jag varit på i helgen gav en sådan kick när jag fattade F&S idé & verksamhet och kände: Wow vilken förening jag är med i! Nu längtar jag bara till att få åka till Örebro och gå steg 2 på tre dagar i Indoorwalking och vill bara sätta igång med att spela in musik och göra pass.

Vi avslutade samtalet med att prata om det framtida ledarskapet, hur viktigt deras ledarskap är för våra motionärer och hur roligt de tyckte det nya uppdraget ska bli.

Lusten och glädjen är de viktigaste delarna i ledarskapet var de alla väldigt överens om. Många av dessa ungdomar är redan aktiva i vår förening som värdar och receptionister

Och vad jag vet efter ha gått båda utbildningarna så blir det mer träning i steg 2, mycket mer..

ELISABETH MALMBERG, BILD & TEXT

TEXT: KARIN LUNDBERG, FOTO: CAMILLA BÄCKSTRÖM

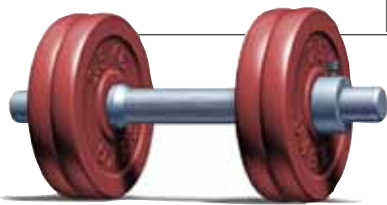
HÖSTENS TRÄNINGSSCHEMA

5 september-30 december med reservation för ändringar

reducerat schema och öppettider under jul & nyår

ÖPPETTIDER	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
SAL HIMMEL BT = barn tillåtet B=bokningsbara pass	10.00 Basjympa 16.30 Medeljympa 17.30 Puls/Basjympa 18.30 Medeljympa75 B	17.00 Afro 18.00 Medeljympa 19.00 Basjympa	10.00 Puls/basjympa 16.30 Ryggjympa 17.30 Cirkelfys B 18.30 Medeljympa 19.30 Flex 30	10.00 Basjympa 16.30 Medeljympa 17.30 Dans Fuego 18.30 Station/Bas 19.30 Medeljympa	10.00 Ryggjympa 16.30 Puls/ Medeljympa	10.00 Medeljympa75 14.30 Medeljympa	16.30 Medeljympa 17.30 Basjympa * BT 18.30 Station/ Medeljympa 75
SAL HAV B=bokningsbara pass	11.00 Core/Bosu B 17.00 Ryggjympa 18.00 Cirkelfys B 19.00 Box 90	17.00 Kettlebells B 18.00 Flex 30 18.30 Skiv/ Intervall 75B	08.30 Core B 17.00 Intervall/flex B 18.00 Step B 19.00 Yoga B	17.00 HIT B 18.00 Skivstång B 19.00 Core/bosu B	17.00 Happy Friday Olika pass med start i oktober	10.00 Familjympa 13.00 Box 90	17.00 Step B 18.00 Skiv/ Intervall75 B
SPINNERIET B=bokningsbara pass 34 bokningsbara cyklar Spin Puls - 29 bokningsbara	12.00 Spin/Medel B 17.00 Spin/Bas B 18.00 Spin Puls B	17.00 Spin/Medel B 18.00 Spin/Bas B	17.00 Spin/Bas B 18.00 Spin/Medel B	17.00 Spin/Puls B 18.00 Spin Bas B 19.00 Spin Medel B	12.00 Spin Puls B	10.00 Spin/Medel B	17.00 Spin/Puls B
INDOOR WALKING B=bokningsbara pass 20 bokningsbara maskiner	17.00 IW Bas B 18.30 IW Medel B	10.00 IW Bas B 18.00 IW Medel B	07.00 IW Bas 40 B 19.00 IW Bas B	12.00 IW Bas B 17.00 IW Bas B	16.00 IW Medel B	14.30 IW Bas B	17.00 IW Medel B
UTETRÄNING	17.30 Stavgång så länge vädret tillåter						
GYM Boka tid med gymnistruktör i receptionen Boka TMI via nätet	Gymnistruktör B kl. 17.00-19.00 Sara P	Gymnistruktör B kl. 16.15-18.15 Johan G TMI kl. 18.00 B Jonathan / Thommi	Gymnistruktör B kl. 16.30-18.30 Carina TMI kl. 18.00 B Tomas	Gymnistruktör B kl. 17.00-19.00 Jonathan	Gymnistruktör B kl. 15.45-17.45 Johan W TMI kl. 16.30 B jämma veckor Johan		Gymnistruktör B kl. 16.00-18.00 Björn kl. 17.00-19.00 Thommi
SENIORTRÄNING	13.30-14.30 Cirkelfys B Sal Hav		10.00-11.30 Seniorgym Gymmet		10.00 Ryggjympa Sal Himmel		
HAVEDAL		20.00 Basjympa Olga H					

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



TRÄNINGSPASS

friskishalmstad.se

Halmstad

PRISER

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, tex varvas tyngre övningar med lättare hopp som varvas med hoppfria steg.

PULS Jympa med mer kondition. För dig som är van att jympa, 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.

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.

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

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

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 jympa 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. Finns även för seniorer.

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 pulsnivå under en längre tid.

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

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

KOMBIPASS

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

INDOOR WALKING är en enkel konditionsträning 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 uppförbacke.

I passet växlar du mellan att greppa styret eller de två stavarna 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 035-10 18 17. 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

STAVGÅNG i grupp med start från Slottsmöllan. Så länge väder tillåter.

CROSS i grupp med start från Slottsmöllan. Start våren -12

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, visa CSN / intyg

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
Familjejympakort 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. Eller första delbetalningen om du redan är medlem sedan dags det 11 gånge. 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.



SNÄLLA, SNÄLLA byt till rena skor när du ska träna hos oss. För både maskiner och alla människors trevnad

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 gymdatorn 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 bokar 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 TID-kort (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

Boka tid med en instruktör på gymmet. För genomgång av maskiner och att lägga upp ett program som passar dig. Boka i 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.

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 på fliken Medlem, bli medlem, registrera dig med medlemsnummer, för och efternamn, e-postadress. Sedan väljer du användarnamn och lösenord själv. Därefter får du ett mail där du ska aktivera ditt konto. 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 på passen utom måndag medeljympa 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
Skivång/intervall75	42 platser
HIT	32 platser
Skivstång	42 platser
Step	38 platser
Kettlebells	20 platser

SAL HIMMEL tar 130 personer.

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

Min sida
201

Bokningsregel
Du kan ha upp till 4 aktiviteter bokade samtidigt. Du måste boka av senast vid den tid som anges för aktiviteten. Boka av i tid så att någon annan kan få din plats. Uteblir du eller missar att avboka i tid får du en prick som varar i 30 dagar. För varje prick minskar antalet aktiviteter du kan ha bokade. Har du 4 prickar kan du alltså inte boka längre. Det är därför viktigt att du bokar av i tid om du inte kan komma.
Bokningen öppnar normalt 18:00, 5 dagar innan passets datum. Bokningen stänger 1 timme innan passet börjar.
OBES! Bokade platser som inte blivit incheckade 10 minuter innan passet börjar, går till de som står på av väntelista till passet. Finns inga personer på väntelistan, blir platserna öppna för incheckning enligt först-till-kvorn. **OBES!**

Aktuella bokningar
Inga bokningar för närvarande.

Missade avbokningar

Datum	Tid	Aktivitet	Orsak
ONSDAG 22 JUN	19:15	Spin medel	Avbokat för sent. Ta bort

Bokningsbara aktiviteter

Datum	Tid	Aktivitet	Bokningsbara	Platser kvar
FREDAG 1 JUL	16:15	Spin medel, Norra Haneagatan/Spinsalen	Alla 25	4 Boka
MÅNDAG 4 JUL	17:15	Spin bas, Norra Haneagatan/Spinsalen	Alla 25	3 Boka
TISDAG 5 JUL	18:15	Spin medel, Norra Haneagatan/Spinsalen	Alla 25	17 Boka

• Bokningshistorik



HAPPY FRIDAY

Fredagar kl 17.00

Kör så det ryker, eller kör som vanligt! Ingen annan än du själv bestämmer var ribban ska ligga. Vi vill bjuda på pass utöver det vanliga. Kom och träna tillsammans i udda eller helt "vanliga" passkombinationer.

Happy Friday Schema

7/10	Flex 55 min.	11/11	Spinning/Cirkelfys
14/10	IW/Cirkelgym	18/11	Spinning(tema)
21/10	TID*	25/11	Skivstång/IntervallFlex
28/10	Skivstång/Spinning	2/12	IW/Cirkelgym
4/11	IW/CoreBosu	9/12	Spinning(quiz)

*Träningsinspirationsdag ca 30 pass á 25 min.
För mer info www.friskishalmstad.se

Foto Studio Kronbrännet Jonas Gerdlie



10 ÅRS DAG FÖR MEDLEMMAR



MEG STYRKA, DANS OCH MYCKET ANNAT firade medlemmar och funktionärer 10 år på Slottsmöllan i september. Henrik Dagård visade cirkelgym och svängde rep.

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 86 pass/vecka.
- Välja bland drygt 35 olika typer av pass: jympa, spinning, yoga, core/bosu, 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!

ETT STORT TACK ...

...till alla medlemmar för att ni har haft ett stort tålamod för de inkomningsproblem som varit med föreningens nya inpasseringssystem och hemsida. www.friskishalmstad.se Föreningen hade vuxit ur det gamla datasystemet så det var nödvändigt att ändra till ett på sikt bättre och effektivare system.



FOTO: ALVRETTEN

HJÄRTSTARTER FINNS PÅ FRISKIS&SVETTIS SLOTTSMÖLLAN

Alla receptionister och personal har gått HLR-utbildning i Anticimex regi.

Idag är det cirka 30 funktionärer som har gått utbildningen och målet är att alla skall gå den. Vi har hjärtstartare (defibrillatorer) i receptionen på Friskis&Svettis, Slottsmöllan. Brandövning görs varje år. Alla medlemmarsom tränar är försäkrade i IF.



FOLKETS RÖST

Hur varierar du din träning?



BO SVENSSON

Blev hitlockad av frun som tränar på senior cirkelfys varje måndag.

Variationen:

– Dels att jag börjat träna är variation från att vara hemma men har även börjat på gymmet



CAMILLA PARMLÖV

Ska gå på sitt första indoorwalking-pass för säsongen, har varit lite svårt att få plats.

Variationen:

– Tränar på många olika pass, gärna danspass som afro, step och fuego. Men även spinning är kul. Har inte varit på gymmet.



HARALD MITTERER

Tränade på gymmet för några år sedan men har mest varit på jympa nu.

Variationen:

– Går en del på Core och Skivstång, testat spinning men tycker det är lite långtråkigt. Ska även prova IW längre fram.



PAULINA EDBERTSSON

Tränar gärna på gymmet dagtid

Variationen:

– Försöker komma på pass som HIT och spinning. Gillar när man blir riktigt utmattad.



EMIL SILKE, VIKTOR SÖRENSON

Emil började träna i Göteborg och Viktor i Kungsbacka

Variationen:

– Det är lite dåligt med det. Gillar mest gym men Emil joggar en del och Viktor kan tänka sig gå på skivstång någon gång.



ANGELICA JOSEFSSON,

Gillar att spinna mest. Tränar inför Vättern nästa år och även andra tävlingar

Variationen:

– Varierar inom spinningen, löpband på gymmet och medeljympa eller HIT för mina svaga armar. Familjejympa med sonen

EXTRA TRÄNING PÅ KÖPET
2 mån

VI BJUDER på november, december 2011 om du köper 12 månaders träningskort för 2012 nu!

Erbjudander gäller vid köp av 12 månaders träningskort, pris 3 000 kr.

230 KR I MÅNADEN
2 mån

GÄLLER FRÅN 1 NOVEMBER
2 mån

Medlemsavgift
100 kr för 2011 och
300 kr för 2012 ingår i priset

TESTA FRISKIS&SVETTIS

DU SOM ALDRIG TESTAT F&S HALMSTAD PASSA PÅ, PÅ VALFRITT TRÄNINGSPASS.

Namn:

E-post:

Mobilnummer.....

Hur fick du tidningen?.....

Erbjudandet gäller 1 person/pass, i mån av plats.

Kupongen gäller november månad ut.



JAG VILL TESTA:

- Gruppträning
- Spinning
- Gym
- Indoorwalking

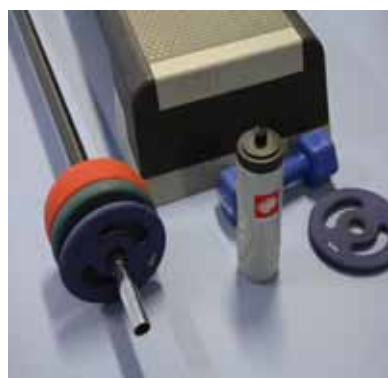


FOTO: JONAS GERDLE