

Haninge



DET BLIR BARA
BÄTTRE!
NYA, HÄFTIGA
PASS OCH LÄNGRE
ÖPPETTIDER.
VÄLKOMMEN!

Seniorsatsning

Det ska vara kul att vara senior

Vi drar inte in på våra seniorer. Tvärtom! Hösten är laddad med längre öppettider och fler pass också för seniorerna. Prova på vad som passar dig. **SID 2**

Knattarnas tid

Då är det bus och lek i härlig mix!

Medan vissa ännu sover ut på lördagsmorgonen fylls hallen av pigga, lekfulla barn. Det är jympa med ledare fulla av bus. För familj och knattar. **SID 2**

FLEXAT.

Har du inte provat Intervallflex än? Välkommen på söndagar klockan 18.00. Vill du veta mer så läs här i tidningen.

VÄLKOMMEN

Terminstart - nya sköna pass

Vilken PULS och vilka rytmer!
Jag menar på FUEGON.
Var någon av er en av de 110 personer
som var där på första passet?

Halva terminen har gått och det är riktig puls i våra lokaler minst sagt.

DET MÄRKS ATT vi har mer aktiviteter och några nya intensiteter att erbjuda.

Som ordförande i F&S Haninge är jag enormt stolt över att kunna erbjuda Er motionärer det som ni önskat. Både nya former för träning och inte minst utökade öppettider.

Som motionär har du också möjlighet att utnyttja din kreativitet. Jag var på F&S i Malmö och tränade en fredag morgon för ett tag sedan. Efter passet bjöd några av motionärerna in oss alla som var där och tränade för att äta frukost - till självkostnadspris, tänk så härligt med en nybakad fralla och kaffe innan man rusade i väg till dagens alla aktiviteter. Och vilken härlig gemenskap!

FUNDERA PÅ VAD du vill göra av våra nya öppettider och hör av dig.

Hoppas att du får en fortsatt härlig träningshöst. Bara två månader kvar till jul, så träna och njut!



AnnMarie leder Core tisdagar 19.00

ANNMARIE STÅHL, Ordförande

DET ÄR LÄTT
ATT VARA INOM-
HUS I HÖST MED
VÅRA NYA
ÖPPETTIDER.
VÄLKOMNA IN
TILL OSS!



JYMPA. Efter egen ork och förmåga som alltid på Friskis&Svettis.

HÄR SATSAS DET PÅ SENIORERNA!

Det är extra kul att tillhöra seniorerna nu. Hösten är laddad med längre öppettider och flera nya pass för just - seniorerna.

Många nya saker finns på höstens schema. För seniorerna inte minst! På måndagar kan du prova Station senior, på onsdagar Seniorjympan och på torsdagar Senorgym.

Station och jympan är det Sussi Lundqvist som leder. Skillnaden mellan passen är att station innehåller dubbelt så mycket styrka, och pågår i 75 minuter, medan jympan är 55 minuter.

- På stationspassen använder vi redskap och delar upp oss på åtta stationer i små grupper. Vi kör två varv, 16 minuter styrka totalt och avslutar med två konditionslåtar, berättar Sussi.

PASSET INNEHÅLLER BÅDE jympans träning av hela kroppen, men ger också möjlighet att träna extra styrka och stabilitet. Redskapen som används kan vara gummiband, hantlar och brädor. Det skapas en särskild gemenskap att träna i små grupper, man får tillfälle att peppa

varandra. Sussi visar och instruerar alla övningar och de kan alltid anpassas efter egen ork och förmåga.

Runt 30 seniorer har samlats i stora hallen inför premiären av Seniorjympan. Sussi säger innan hon kör i gång att man som vanligt gör det man kan, vill och känner för.

- Antingen struntar man i de övningar man inte klarar av, eller så ger man sig helt enkelt tusan på att man ska försöka, fortsätter hon och skrattar.

UPPVÄRMNINGEN BÖRJAR och alla verkar hänga med. Under styrkan visar Sussi den enklaste varianten, men man får självklart göra det tyngre om man

Senior på Friskis&Svettis 10.00

→ Måndagar Station senior

→ Onsdagar Seniorjympan

→ Torsdagar Senorgym

Alltid klockan 10.00

känner för det. Det är också något som är genomgående under hela passet, alla anpassar själva efter sin egen förmåga.

DE FLESTA GÅR RUNT I salen, men några springer. Vill man lägga in hopp kan man göra det också, även om passet egentligen inte innehåller några hopp.

Hela kroppen är igång under ett jympapass. Man får träna igenom alla kroppens stora muskelgrupper och hjärtat får träning då mer blod ska pumpas ut.

DET SKA VARA BEHAGLIGT att jympa, man ska bli varm och svettig på ett skönt sätt. Även rörlighet, balans och koordination tränas under ett jympapass. Den funktionella rörligheten för hållning, axlar och skuldror, höfter och ben förbättras. Koncentrationen och sinnena skärps när vi måste följa med i stegen och rörelserna, och balansen tränas särskilt i vissa övningar. Vår kroppsuppfattning får en riktig utmaning.

NÄR DET ÄR DAGS FÖR avslutande stretch, avslappning och vila berättar Sussi att det faktiskt kan vara jobbigare att röra sig långsamt, och ta sig igenom varje rörelse ordentligt. Hon berättar om ett gäng "vanliga" motionärer som fick prova Seniorjympa, och de tyckte att det var jättejobbigt!

Efter passet berömmar deltagaren Lotta Pettersson passet och är riktigt nöjd.

- Även om man är van att gå på andra pass var det här bra, man kunde ta ut sig. Det var skön musik och skönt att man fick ta ut rörelserna, säger hon

Även Gunilla Engström har enbart positiva ord att säga om passet. Hon har provat både bas-, rygg och startjympa, men det här tycker hon var bättre än allt annat.

- Det här var precis perfekt. Man kunde ta i så mycket eller så lite man ville. Det var helt suveränt. Och det är så bra att jag och gubben kan åka tillsammans, säger hon. ●

MARIA SKÖLDING, TEXT
MARIA SKÖLDING, FOTO

En röd ros

Ingrid Andersson är en av våra första medlemmar och slutar nu i höst som funktionär i föreningen. Det är många medlemmar som älskat att komma till träningen och mötas av Ingrid i receptionen.

- Oj, vilken ära, tack så mycket, säger en röd Ingrid när jag berättar att vi vill ge henne en röd ros i Friskispresen.

- Det var ett svårt beslut att bestämma sig för sluta, men jag känner att åldern tar ut sin rätt och att det är dags för mig att fokusera på min egen träning, vänner, familj och jag ska kanske resa lite mer. Jag tänker såklart fortsätta träna, de nya seniorpassen på dagtid ska bli spännande och gymmet passar mig, som är pensionär och ledig på dagarna.

Du var vår allra första receptionist, när vi fick egen lokal och du har varit medlem sedan föreningen startade 1984. Visst var du värd också tidigare?

- Ja, jag blev rekryterad av Agneta Svensson att bli värd på seniorjympan i Hagaskolan och jag var i Klockaberghögskolan också. Ett par år var jag med i styrelsen också, som ledamot.

Vad har varit det roligaste i tid som funktionär i föreningen?

- Att vara ideell receptionist här i vår egen träningslokal är det roligaste "jobb" jag haft i livet, mina "riktiga jobb" inräknat. Alla härliga medlemmar som är så glada att möta. Vi är 18 helt ideella receptionister som under ledning av vår Platschef Annika Tilliander har så himla kul! Jag kommer sakna receptionen och att tillhöra funktionärskåren Friskis. ●



Ingrid tänker inte sluta träna, snarare tvärtom.
- Jag ska gå på mer jympa igen nu när det finns seniorpass på dagtid.



**I HUVUDET
PÅ EN LEDARE**

**GYMINSTRUKTÖR
ROLAND "ROLLE" ERIKSSON**

Rätt på gymmet - fråga oss mer

Du är gyminstruktör hos oss helt ideellt, vad är din drivkraft till att göra allt detta för så många av våra medlemmar?

- Jag vill bidra till att människor/ våra medlemmar mår bra och bli starkare. Jag gillar att se när någon som är otränad blir starkare och att se utvecklingen hos alla som styrketränar, oavsett nivå.

Vi erbjuder både grundinstruktioner, fortsättningsinstruktioner och avancerade instruktioner. Vilka bör komma på vad?

- Grundinstruktionerna utnyttjar nog de flesta som behöver det för att kunna inställningarna på maskinerna och få ett eget anpassat program att följa. Fortsättningsinstruktionerna borde många fler utnyttja. 40-50 procent av de som tränar hos oss borde träna med en bättre teknik, med fel teknik kommer man inte framåt med sin träning och då ledsnar många.

Vad vill du utveckla i vårt gym, om du får drömma fritt?

En avdelning för funktionell träning med gummiband, Bosubollar, Pilatesbollar, linor etc. Man kan träna oerhört effektivt med bara sin egen kropp som belastning eller enkla redskap, och det är kul!

Vad gör du när du inte är i gymmet på Friskis?

- Jag hinner med så mycket mer. Skämt åsido; jag är en glad pensionär som gillar att vara med min familj, fixa med huset och hjälpa barnen och barnbarnen.

Vilken är din favoritmuskel?

- Jag gillar att träna bröstmuskeln.

Ge ett tips till våra medlemmar som tränar på gymmet.

- Fråga mer och boka fortsättningsinstruktioner. Rätt träning ger bättre effekt och det blir roligare! ●

Knattarnas tid –jympa med bus och lek

Ingen vill missa en premiär!
Vi kikar in på säsongens
premiär av Familjejympa.



BUSKUL. Föräldrar blir redskap på Familjejympan.

LEDER BARN



EVELINA BERG

Fastnade för barnjympan första gången hon fick chans att leda den. Hon gillar att få flamsa och tramsa till skojfrisk musik på jympagolvet!



TOMAS GLANSHED

Turas om med Evelina att leda passen för barn. Att han också älskar det han gör råder ingen tvekan om när man ser honom "in action". Lekfullheten smittar på hans pass. Visst ser han ut att ha kul på golvet här bredvid?

Klockan 9 på lördagsmorgonen är det dags för säsongens premiär av Familjejympa på Friskis&Svettis i Haninge.

Ledare är Tomas Glanshed, han turas om med Evelina Berg att leda barn och föräldrar under 45 minuter.

PÅ FAMILJEJYMPAN får barn upp till 4 år komma tillsammans med sina föräldrar. Innan passet börjar samlas alla i en ring i mitten. Tomas berättar om vad som kommer hända och barnen verkar riktigt förvåntansfulla.

- Vi ska busa, leka och jympa. Och ha kul! säger han .

SNART ÄR MUSIKEN och passet i gång. Att det främst är leken som står i fokus märks tydligt, precis som det märks att Tomas älskar det han gör. Och det smittar av sig på både barn och föräldrar. Barnen får hoppa och busa lite som de vill, de får till exempel låtsas spela gitarr och skjuta på puckar. Och kanske det roligaste av allt: de får krypa under och klättra över sina föräldrar.

Musiken är rolig och lätt att sjunga med i, och Tomas utnyttjar de finurliga texterna till att hitta på roliga rörelser. När de i en låt sjunger om "paraply och brillor" sträcker han först upp armarna i luften som om han hade ett paraply och gör sedan låtsasbrillor med händerna runt ögonen.

Det viktiga med passet är att barnen får

ett naturligt förhållningssätt till rörelse, att de har kul och rör på sig. Enskilda rörelser och dess effekter är inte lika viktiga. Det finns möjlighet att prova ett familjejympapass gratis, sedan är det barnet som ska vara medlem och ha familjejympakort. Den vuxna får följa med utan kort.

NÄR PASSET ÄR SLUT får Tomas skynda vidare till lilla hallen för att köra samma pass igen, men den här gången för knattarna, på knattejympan. Det är för de lite äldre barnen från 4 år och uppåt, och de jympar utan föräldrar. Även det här passet finns möjlighet att prova en gång gratis för barnen.

Medan barnen jympar kan föräldrarna passa på att träna själva, till exempel på gymmet eller basjympan som börjar samtidigt.

När passet är slut är alla riktigt svettiga, och innan det är dags att åka hem igen får alla barnen en varsin stjärna på sitt närvarokort. En stor stjärna var för en riktigt bra insatts! ●

MARIA SKÖLDING, TEXT

MARIA SKÖLDING, FOTO



JYMPA MED LEK&BUS

LÖRDAGARNA ÄR
BARNENS DAG PÅ
FRISKIS & SVETTIS
SCHEMA

FAMILJ 9.00
KNATTE 10.00

DET GÅR ATT BÖRJA NÄR SOM
HELST UNDER TERMINEN!



GRATIS HÖSTLOV FÖR DIG UPP TILL 19

→ HÖSTLOV VECKA 44

Gäller ej gymmet som kostar 20:- per gång. Åldersgränser och bokningsregler gäller som vanligt. Du som är ny bokar i receptionen till de bokningsbara passen. De flesta passen är dock drop in. Se hemsidan.

UNG & SPINNING

→ Förut fanns ett speciellt ungsinningpass i schemat, nu är det passet borta och alla våra spin baspass är

istället öppna för dig med ungsinkortet eller Ung-allträningskortet.

Ungspinningkort (12-15 år) eller Allträningskort/ungdom (13-15 år). (Du bör vara 150 cm lång för att cykeln ska passa). Ungspinnkort kostar 400:- per säsong.

→ Ta med barnen till Friskis & Svettis. Lek, träning och bus för barn 2-12 år. Se schema.

DU SOM ÄR 13-15 ÅR, VILKET KORT VÄLJER DU?

→ Allträning Ung-kortet gäller såklart som det låter på både jympa/gruppträning, gym och spinning/bas.

Pris 700:- per säsong. Träningen i gymmet sker tillsammans med målsman/vuxen efter gemensam gym-instruktion.

Gäller ej på de pass där åldersgränsen är 16 år.

Det finns även möjlighet att köpa korten Unggym eller Ungjympakortet. (13-15 år). Se prislistan eller fråga mer i receptionen.

DU HAR VÄL INTE MISSAT VÅRA UTÖKADE ÖPPETTIDER ?

Du kan alltid träna på gymmet när vi har öppet. Stängningstiden är det klockslag när du ska ha avslutat din träning.

- Måndag, onsdag 07.00-21.00
- Tisdag, torsdag 09.00-21.00
- Fredag 07.00-19.00
- Lördag 08.30-16 och söndag 11.00-20.00

KETTLEBELLS

I november blir det en kväll i gymmet för de som vill veta mer om träning med dessa. Håll utkik i lokalen och på hemsidan om när.

Intervallflex både hårt & mjukt

Passet om du gillar tuff och svettig träning men samtidigt tycker om att sträcka ut och mjuka upp kroppen ordentligt.

På höstens nyhet Intervallflex kommer du att få dig en ordentlig genomkörare av alla muskler, flåsa och träna upp din kondition och dessutom få sträcka ut alla musklerna till max genom stora mjukande rörelser. Passet består nämligen av två olika delar för att kombinera allt detta.

FÖRSTA DELEN HÅLLER ett tufft och högt tempo där du får träna din styrka, kondition, stabilitet, spänst, explosivitet och snabbhet. När musiken drar igång är det en riktig pepplåt som spelas! Catts, som leder kvällens pass, visar de snabba rörelserna som får upp pulsen ordentligt.

Sedan blir det en kort paus i musiken och då är det dags att ta sig ner på golvet. Armhävningar ska det bli och en ny låt drar igång. Efter lagom mjölksyra i armarna är det paus i musiken igen och dags att ställa sig upp för att tagga till nästa konditionsdel med hjälp av hejarop.

Så här håller första delen av passet på; med korta musikstycken som variera-

styrka med kondition. Ibland kör man hårt i 45 sekunder för att sedan ha en återhämtning och nyladdning på 15 sekunder och ibland kör man 30 sekunder för att sedan direkt gå till nästa övning istället. Alla i gruppen är ordentligt taggade och man ser att alla svettas med ett stort leende mellan flåsande andetag.

PASSETS ANDRA DEL GÅR ut på att jobba mycket med den funktionella rörligheten i ett lugnare tempo. Rörelserna är stora och man får mjuka och töja kroppen ordentligt. Här övar och använder du din flexibilitet och elasticitet. Musiken är behaglig och det är skönt att ta ut rörelserna till max när kroppen är ordentligt varm.

DEN HÄR KOMBINATIONEN är perfekt när man vill ha en utmaning i sin träning, att först köra tufft och hårt och sedan mjuka upp kroppen till max.

Efter att ha kört detta pass en gång så kommer du förmodligen att längta efter söndagskvällarnas Intervallflex tillsammans med Catts eller Åsa. ●



FLEXAT.
Intervallflex på söndagar klockan 18.00 bjuder på en härlig kombo med kondition, styrka och mjukhet.

MER MJÖLKSYRA ÅT FOLKET!

**SPINNINGSKOR
OCH ALLT ANNAT I BUTIKEN**

10%

Gäller på ordinarie priser hos Sportson Haninge PORT73 för Friskis & Svettis medlemmar



Sveriges största cykelspecialistkedja

Detta schema gäller från och med den 29 augusti 2011. Jul/nyår och sommar har vi specialscheman och öppettider. Även påsk och andra röda dagar kan schemat och öppettiderna ändras. Vi reserverar oss för eventuella ändringar.

JYMPA

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.00						FAMILJ	
10.00	Nyhet 2011! STATION SENIOR 75		Nyhet 2011! SENIOR			KNATTE	
10.00						BAS •	
11.00						MEDEL •	
11.30		MEDEL •				YOGA 2 85MIN	BAS •
12.00					BAS •		
15.00							
16.00							Nyhet 2011! FUEGO
16.30					SKIVSTÅNG 75		JUNIOR
17.00	BAS •	BAS •		PULS MEDEL	BAS •		MEDEL •
17.30	STEP	ENKEL	STATION B 75	SKIVSTÅNG			SKIVSTÅNG
18.00	ENKEL	MEDEL •	RYGG •	YOGA		Nyhet 2011! INTERVALL FLEX	
18.30	YOGA	AEROBICS 2		AEROBICS 1			STEP
18.30			Nyhet 2011! CROSS				
18.45			SPIN/CORE				
19.00	MEDEL* •	CORE	STYRKA MEDEL •	PULS BAS •			
19.30	STATION M90	SKIVSTÅNG 75	STEP	CIRKELFYS			
20.00	BAS •		DANS	MEDEL •			

Besök vår hemsida för att ta del av löpande information. Varmt välkomna.

• = Barntillåtna pass

* = Ibland medel, ibland medel puls eller medel styrka. Ledarmix. (Thomas är skadad)

Bokningsregler för Cirkelfys, Spinning, Skivstång och Step:

Dessa pass bokas tidigast 2 dygn innan passet börjar och avbokas senast 2 timmar innan passet börjar.

Bokad biljett ska hämtas ut senast 10 minuter innan passet börjar.

Bokade men ej utkvitterade platser släpps till reserver i turordning.

Om du inte avbokar får du en prick. Tre prickar innebär avstängning från bokningen.

Läses upp för 100 kr.

Giltigt aktivitetskort krävs för bokning.

Du som köper prova på tre gånger eller engångsbiljett för 100:- kan boka via receptionen enligt bokningsreglerna.

SPINNING

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.30						MEDEL	
10.30						BAS	
16.30					MEDEL		
17.30	BAS		START				MEDEL
18.30	MEDEL	BAS		BAS			
18.45			CORE/SPIN				
19.30	INTENSIV 75	MEDEL		INTENSIV 75			
20.00			MEDEL				

ÖPPETTIDER

Stängningstiden anger det klockslag då du ska ha avslutat din träning.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00–21.00	09.00–21.00	07.00–21.00	09.00–21.00	07.00–19.00	08.30–16.00	11.00–20.00

Nu har vi öppettider mer och längre! Välkommen

JYMPA & GRUPPTRÄNING

BAS är kul, enkel och effektiv jympa som bygger upp din styrka och kondition från grunden.

PULS B Bas med betoning på kondition.

MEDEL Passar dig som är van att träna och röra på dig. Ganska högt tempo och en del hopp.

STYRKA M Medel med styrkesekvenser.

PULS M Medel med betoning på kondition.

Nyhet 2011!

JYMPA SENIOR Här har vi skapat träning för dig som är äldre med övningar som både tar hänsyn, bygger upp och utmanar. Musiken är varierad och hela passet har en trivsamt och avstressad inramning där var och en tränar efter förmåga.

Nyhet 2011!

STATION SENIOR Jympa för hela kroppen med extra styrketräningen på stationer. 75 minuter.

Nyhet 2011!

AEROBIC finns på olika nivåer som anger svårighetsgrad på kondition- och koreografidelen.

AEROBIC 1 enkel

AEROBIC 2 avancerad - är höstens nyhet.

CORE Ett instruktivt pass där du tränar styrka, stabilitet, balans och rörlighet. För dig som är träningsvan. Nivån är medel, men många övningar kan du välja att göra både mer eller mindre krävande.

DANS Låt dig inspireras fullt ut av musik, steg och dansstilar. Det kan vara disco, jazz, latino, funk, swing ...

Nyhet 2011!

DANS FUEGO Ösigt och hett med latinska rytmer. Dans fuego är inspirerat av latinska rytmer, latinska rytmer och dansuttryck. Det är lekfullt, det är fritt och kräver ingen exakthet. Stilarna kan vara salsa, mambo, rumba, flamenco, cumbia, samba. Härma, släpp loss och ha kul med mycket känsla, attityd och karaktär. Vältränad eller inte, alla kan vara med och göra danspasset till sitt eget. Precis som på dansgolvet.

ENKEL för funktionshindrade. Rörelserna är mycket enkla och tränar våra grundfunktioner.

FAMILJ är rörelselek för barn 3-6 år och vuxna tillsammans. Spring, hopp och lek till glad musik. Prova gratis en gång.

KNATTE är för barn utan vuxna. Tonvikten på lek. För barn cirka 4-7 år. Prova gratis en gång.

JUNIOR Ösiga och fartfyllda pass där kroppsuppfattning och grundfärdigheter som styrka, kondition, balans, hållning, böj, sträck och vrid tränas i kul övningar. Ålder 7-12 år. Prova gratis en gång.

YOGA 1 är en upplevelse där prestationskraven uteblir och närvaro och stillhet infinner sig. Övningarna leder fram till förbättrad koncentration, ökad medvetenhet och inre ro.

YOGA 2 En flödande och dynamisk yoga som bygger vidare från Yoga 1 och dess grunder i klassisk dynamisk Hatha yoga. Här får du praktisera solhållningarna samt asanas (positioner) som ger utmaning i rörlighet, styrka och balans. Varje pass inleds med sittande uppvärmning och avslutas med vila och stillhet. Passet är 75-80 minuter.

RYGG Rygg- är ett pass för dig som vill träna rörlighet och styrka för ryggen i ett lugnt tempo.

SKIVSTÅNG (Åldersgräns 16 år) effektiv och kul träning med skivstång med drivande musik och tydliga instruktioner.

SKIVSTÅNG/INTERVALL skivstångspass med mer kondition, 75 minuter långt.

STATION Jympa för dig som gillar rak, enkel och styrkeinriktad träning. Med träningen i stationer blir den också peppande och omväxlande! Passets inledning och avslutning med ett rejält och svettigt konditionsavsnitt känner du igen från den vanliga jympan. Mittdelen däremot har annan karaktär: Där delar vi upp oss och tränar styrka i stationer, ibland

med redskap som bräddor, hantlar, eller gummiband. Finns på bas och medelnivå. 75 minuter.

STEP konditionsträning med fartiga stegkombinationer på bräda. Även träning av styrka och rörlighet.

Nyhet 2011!

INTERVALL FLEX Tuft kombipass för kondition, styrka och rörlighet Under första hälften av passet utmanar du din kondition och styrka och under andra hälften tränar du din rörlighet. IntervallFlex är ett träningspass du lämnar med ett nöjt leende, om du gillar att ta i och är rustad för intensiv träning.

TRÄNA UTE

Nyhet 2011!

CROSS Varierad uteträning med jogging och styrketräning i stationer. Redskapen finns i naturen i form backar, bänkar och räckan med mera. Crosspasset bjuder på mycket variation och många avbrott och kan vara ett perfekt sätt att smyga igång med jogging för den som är ovan. Eller få inspirerande och kompletterande styrketräning för den som mest joggar.

SPINNING (Bas från 12 år och minst 150 cm lång, övriga pass åldergräns 16 år.)

START Kom igång på ett kul och trivsamt sätt. Här kan du tryggt börja från grunden med rolig, enkel och skonsam konditions-träning.

BAS För dig som vill träna på en skonsam och lågintensiv nivå, men ändå vill ha ett rejält träningspass.

MEDEL Passar dig som både vill och kan ligga på en högre pulsnivå under en längre tid.

INTENSIV

Tuftt och utmanande. Det här är passet för dig som är rejält vältränad, van vid spincykling och gillar att träna på en hög och intensiv konditionsnivå. 75 min.

UNG 12-15 år som är minst 150 cm långa. Vi har inget speciellt ungsinningpass utan alla baspass är öppna.

SPINCORE 75 minuter kombinationspass med effektiv konditions- och bälstyrka, stabilitet och rörlighet. Passet kräver tidigare vana av spinning. Ta med jympaskor till Core-delen.

GYM (Åldersgräns 16 år)

GYMTRÄNING är utmärkt för att bygga styrka och hållfasthet, komplettera annan träning eller rehabilitera skador. Med hjälp av olika varianter, redskap och utgångspositioner varierar träningen. Alla som tränar i gymmet ska efter en gyminstruktion kunna träna självständigt.

GYMINSTRUKTION i säsongskorten för gym och allträning ingår en gyminstruktion. I 12-månaderskorten för gym och allträning ingår två gyminstruktioner. Vi erbjuder Grundinstruktion, Fortsättningsinstruktion samt

höstens nyhet: Avancerad instruktion.

Ytterligare instruktioner, 150 kr/timme.

UNGDOM 13-15 år tränar i målsmans sällskap efter genomgången gyminstruktion. Båda två ska inneha giltigt träningskort. UngGym-kortet är rullande och ej bundet till säsong.

Det finns regelbundna tillfällen för ungdomar, 13-15 år, att prova på styrketräning tillsammans med en gyminrutör.

Målsmans godkännande.

CIRKELFYSS Svettigt gymträning i grupp där du tränar hela kroppen i olika stationer med eller utan redskap. Giltigt träningskort för Cirkelfys är gym/styrketräningskort och Allträningskort. Bokningsbart pass.

TRÄNINGSKORT	12 MÅN	SÄSONG	30 DGR	
Obligatoriskt medlemskort för kalenderåret				100
Allträning	2 900	1 850	520	
16-19 år/senior/studerande	2 175	1 350	390	
Ung Allträning (13-15 år)		700		
Engångsbiljett Jympa/Spinning/Gym. Ej medlem.				100
Engångsbiljett för medlem med minst ett aktivitetskort				50
Prova på-kort 3 ggr ej medlem.				150
Klippkort 10 ggr giltigt 1 år	850			
Tvåföreningskort	3 900			
Endast Jympa	1 800	1 150		
Jympa 16-19 år/senior/studerande	1 350	850		
Familje- och Knattejympa (barn 3-6 år/ 4-7 år)		300		
Juniorjympa (gäller även barmtillättna pass 7-12 år)		350		
Ung jympa (12-15 år, ej jympa skivstång)		400		
Enkel (gäller även Enkeljympa F&S Tyresö)		350		
Endast Spinning	1 800	1 150		
Spinning 16-19 år/senior/studerande	1 350	850		
Ung spinning (12-15 år & minst 150 cm lång)		400		
Endast Gym	2 200	1 400		
Gym 16-19 år/senior/studerande	1 650	1 050		
Ung gym (13-15 år) ett rullande 6-månaderskort. se övriga regler nedan		400		
Gyminstruktion				150
FYSS/FaR-kort 3 månader - se info nedan				500

Vi reserverar oss för eventuella ändringar. OBS! korttyper och priser kan komma att ändras vid/inför varje årsskifte. Erbjudanden kan förekomma under året.

Ungdom 16-19 år (födda 1992-1995). Medtag leg.

Senior födda 1946 eller tidigare. Medtag leg. **Gäller från och med inköpsdagen:**

12 månaders-, och 30-dagarskorten. Prova på-kort 3 gånger, samt klippkort.

Tvåföreningskort, Gäller i Haninge och en valfri förening. (ej Tyresö). Medlemskap i en förening köps samtidigt. Vill du utnyttja medlemsförmånerna i båda föreningarna, köper du dubbla medlemskap.

Säsongskort gäller halvårsvis, 1 januari-30 juni och 1 juli-31 december.

FaRkort, max 2 köp per person mot recept. Gäller 3 månader från betal-datum på passen: bas, rygg, yoga, stavgång, spinn start och på gymmet. En

gyminstruktion ingår. **Enkeljympaketet** gäller för F&S Haninge och F&S Tyresö. Medlemskap och enkeljympakort köps i den kommun man är mantalsskriven i.

Studentrabatt För dig som fyllt 20 år och har giltigt studentlegitimation med SAS/SJ logotype, visas i receptionen vid kortköp. **Kort** köps i receptionen med betalkort eller via betalning till PG 4792848-6. Vid betalning via PG ange fullständigt namn, personnummer, och eventuellt kortnummer. Ny medlem hämtar sitt kort i receptionen.

Friskis & Svettis Delbetalning av 12-månaderskort. Mer info på hemsidan/fråga i receptionen.

Vi tar emot **Friskvårdschecken & Friskvårdskupongen.** Alla kort är **personliga.** **Inga återköp** av kort. **Frysning** av kort endast mot upp-visande av giltigt läkarintyg. Max 3 månader på Säsongskort och 6 månader på 12 månaderskort. **Alla barn och ungdomar** får första gången prova på gratis en gång per person på valfri aktivitet. Inom ramen för våra åldersgränser och i mån av plats. Gäller ej vid lov. **Engångsbiljett/prova 3 ggr-kort** Valfri träning för ej medlem. dras av på priset mot upp-visande av kvitto vid köp av träningskort säsong eller 12 månader, inom två månader.

Du vet väl att du kan delbetala alla 12 månaderskort. Info i receptionen.



FOLKETS RÖST

1. Har du börjat träna någonting nytt i höst?
2. Vilka tider tränar du?
3. Vet du om att Friskis & Svettis har utökat sina öppettider?



MARGARETA SKÖLDING

1. Nej, jag tycker om att gå på yoga och springer för övrigt.
2. Måndag och torsdag kväll och på lördagar.
3. Ja, det vet jag.



ANN HALLTIN

1. Jag har provat IntervallFlex, det var jättekul.
2. Tisdagar 18.00, torsdagar 17.00, medeljympa på lördagar och så IntervallFlex 11.00 på söndagar.
3. Ja visst.



BIRGIT GEBEL

1. Nej, jag har varit på semester, kom precis hem från USA. Jag går på yoga 3 gånger i veckan, det är inget annat som passar. Jympa är inte jag.
2. Måndag kväll och lördagar.
3. Ja, det vet jag.



LINN ANDERSSON

1. Nej, inte än så länge. När löparsäsongen är slut ska jag prova IntervallFlex.
2. Kvällstid.
3. Ja, men jag gymmar inte här.



JESSICA HOLMGREN

1. Nej, jag har tränat här en termin. Jag skulle prova Step i dag men det var fullt.
2. Måndagar och torsdagar 17.00
3. Ja.

SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

Friskis&Svettis Haninge är en ideell idrottsförening som erbjuder träning för alla åldrar. Som medlem i Friskis&Svettis får du inte bara nya träningsvanor och bättre hälsa. Du får dessutom:

FRISKISPRESSEN ÄR SVERIGES STÖRSTA TRÄNINGSTIDNING

Medlemstidningen Friskispressen som utkommer sex gånger/år.

FÖRSÄKRING

Olycksfallsförsäkring som gäller alla tränings-tillfällen och för resa till och från träningen.

TRÄNA VAR DU VILL

Du betalar bara 50 kronor för en engångsträning på annan F&S-förening i Sverige.

BILLIGARE TRÄNINGSKLÄDER

- Våra medlemmar har 10 procent rabatt: Sportson i Port 73
- Gå&Löpkliniken.

VÄLKOMMEN TILL OSS!

IF FRISKIS&SVETTIS HANINGE Adress Kilowattvägen 9 **Telefon** 08-777 75 33 **E-post** info@haninge.friskissvettis.se
Hemsida friskissvettis.se/Haninge **Verksamhetschef** Anna Henriksson **Platschef** Annika Tillander
Text, foto & layout Anna Henriksson, Maria Skölding, Jessica Röttger, Petra Sundqvist



TESTA FRISKIS&SVETTIS I HANINGE

KOM OCH PROVA ETT SENIORPASS - GÄLLER FÖR 2 PERSONER VID 1 TILLFÄLLE.

Namn:

Aktivitet:

Datum:

Namn:

Aktivitet:

Datum:

SENIOR STATION
MÅNDAGAR 10.00

SENIORJYMPA
ONSDAGAR 10.00

SENIOR GYM
TORSDAGAR 10.00



Erbjudandet gäller till och med 30 november 2011. Erbjudandet går ej att kombinera med andra rabatter eller erbjudanden. Endast F&S Haninge.