



Medlemsresa

Träna, ät och vila i Portugal

Yoga inomhus eller löpning, stavgång, jympa längst stranden i vacker soluppgång. Så börjar dagen på vår träningsresa. **SID 2**

Spökjympa

Vampyrer på träningsgolvet

Det var en läskig söndag när juniorerna smög ner i Stora hallen och skrämde alla vuxna som låg och slappnade av. **SID 4**

SKRÄMMANDE. Häxor, vampyrer och troll kom på juniorjympans spökjympa. Läskigast var det stora trollet.

10:-
SKOLLEDIG?
TRÄNA FÖR
EN GULDPENG PÅ
JULLOVET
OCH
SPORTLOVET!

Ny träningskarriär 2011

Så är det nytt år igen. Ett nytt år betyder nya möjligheter, nya äventyr, nya träningar och nya muskler! För visst har du väl några nya träningslöften?

FÖRRA NYÅRET bestämde jag mig för att utveckla min träning och bli kompis med gymmet och spinningen. Hur skulle det gå för en notorisk medeljympare som på sin höjd varierat med puls och medel styrka?

Spinningen startade trögt, hur kul var det att sitta och veva till dunka, dunka musik? Men jag lät det få ta sin tid och hängde envist kvar. Nu är jag beroende! Tro det eller ej men det är ett måste någon gång i veckan.

Gymmet har det gått sämre med. Jag gör en del övningar pliktskyldigast men kontinuiteten har varit dålig. Närbesläktade cirkelfysen däremot är jättekul när vi alla kämpar runt mellan stationerna.

MEN, NU SKA NI FÅ HÖRA. För inte så länge sedan prövade jag något aldeles nytt – cirkelgym. Som cirkelfys men i gymmet! Gymträning i grupp.

Vi störtade runt två och två mellan maskiner, hantlar och skivstänger ihärdigt påhejade av instruktörerna. Vilken stämning. Jättekul! Vi jympare, spinnare och gymmare som var där blev helbitna! Jag längtar till när cirkelgymmet kommer på schemat senare i vår.

Tror ni att jag har slutat träna medelpass och puls? Nej, nej! Jag har bara lagt till något nytt, bra för att få varierad och allsidig träning. Det mår kroppen bäst av.

Gör det du också. Det är därför vi har skapat allträningkortet som ger dig all träning vi har.



2011. Jag har bestämt mig för att verkligen ta itu med gymmet.

Ska jag våga mig på danspasset också? Dans senior är en nyhet, på dagtid och med färre snurrar.

Det skulle kanske passa mig trots min ringa ålder. Det är ju så kul att dansa. Men så var det ju det där med att hålla takten också ... ●

SVEN EGNELL, ordförande
sven@sollentuna.friskissvettis.se



PLAJA PLANKAN – VACKRASTE JYMPAPLATSSEN

Yoga, jympa, core, cirkelfys, dans, ki balans, cirkelgym, löpning och stavträning. Veckan är ett smörgåsbord av aktiviteter. Bara att ta för sig hur mycket som helst!

Över 30 träningspass i veckan att välja mellan. Från morgon till kväll, utomhus och inne. Det var inte många lugna stunder på Friskis&Svettis träningsresa till Monte Gordo i Portugal.

–Jag tränade tre pass om dagen, berättar Lennart Carlander, löpare och flitig på jympagolvet och med skivstängan.

Han har sprungit 102 maratonlopp och varit på många träningsresor genom åren. Tre gånger i Portugal.

DET VAR FÖRSTA gången för Lovisa Roloff som länge har velat åka på träningsresa men inte haft någon reskamrat.

– Men så ville svärmor, som också tränar på F&S, följa med och äntligen blev det av. Nu efteråt förstår jag att det



VECKANS DANSMAN. Alf Mella fick pris som Veckans Dansman. Han var med på alla danspass och fick i gång dansen i hotellbaren till allas glädje.

HÄNG MED PÅ
MEDLEMSRESA
TILL SÖDRA
PORTUGAL.
VI ÅKER I
FEBRUARI OCH
MARS.

I HUVUDET PÅ VALBEREDNINGEN

KIA ORBACK PETERSSON,
SAMMANKALLANDE I VALBEREDNINGEN



PROFFS. Kia Orback Pettersson, 51 år, är styrelsearbetare och konsult. Varje fredag möter du henne på lunchjympan.

Samlar på folk

Vad gör en valberedning?

En valberedning gör just vad ordet säger – "för"bereder och föreslår val av nya ledamöter till styrelsen.

Hur hittar ni lämpliga kandidater?

Vi har ögon och öron vidöppna på träningarna, i receptionen och i omklädningsrummen i syfte att hitta de rätta krafterna för F&S Sollentunas styrelsearbete.

Vad består en bra styrelse av för folk?

Det viktigaste är att det är en bra blandning av folk – motionärer, ledare och värdar med olika bakgrund, erfarenheter, ålder och kön.

Och så en bra ordförande som kan hålla ihop arbetet och få ut maximalt av alla i gruppen.

Vad letar ni efter för kompetenser nu?

F&S Sollentuna står inför ett viktigt kliv i föreningens utveckling. Vi satsar på att utvidga både vad gäller vår lokal och verksamhetsmässigt. En spännande tid som kräver mycket energi och kreativitet. Därför är det strålande att få tag i personer som jobbat med verksamhetsutveckling och jobbat med lokal- och byggprojekt. Men det viktigast är att personen har energi och kan avsätta tid för styrelsearbete. Engagerade och närvarande styrelseledamöter, det är vad vi letar efter!

Om jag vet en lämplig person, hur gör jag då?

Hugg tag i mig eller Annulla Jöfelt och Ann Katrin Larsson, som också sitter i valberedningen. Eller maila oss, adressen är:

valberedningen@sollentuna.friskissvettis.se

→ På årsmötet den 7 april väljs styrelsen. Är du intresserad av att vara med och påverka så kontakta valberedningen.
→ Ytterligare ledamöter i valberedningen är Annulla Jöfelt som leder skivstång på onsdagar kl 19.30 och Ann Katrin Larsson, ofta synlig på träningsgolvet.



SOLUPPGÅNG. Morgonträningen på stranden är en härlig start på dagen.



HOTELLET. Ami Westberg kom igång med gymträningen efter träningsresan i höstas.



JYMPA NÄRA ATLANTEN. Lennart Carlander syns ofta både på träningsgolvet i Sollentuna och i Monte Gordo. För Lovisa Roloff var veckan som ett enda långt, härligt träningspass.

är helt ok att åka själv. Alla har ju F&S och träningsintresset gemensamt, säger Lovisa.

Kombinationen träning och semester är ett bra koncept, tycker hon.

– Jag trodde aldrig jag skulle gå upp halv sju på min semester och träna, men det var ett perfekt sätt att komma igång, istället för att ligga och sova till tio.

VECKAN INNEHÅLLER både tuffa och lugna träningspass och många passar på att testa nya träningar.

Eller frossar i sina favoritpass och har så roligt som möjligt. Så gjorde Alf Mella, som var med på alla danspass och träffade massor av nya vänner.

– I februari ska vi ses på Golden Hits och dansa, berättar Alf, som blivit inbjuden av sju tjejnerna från Lidingö som var med på resan och blev hans dansvänner.

LOVISAS BÄSTA MINNE var stavgången och soluppgången på morgonen.

– Solen var som en apelsin. Det var så vackert! ●

HÄNG MED I VÅR

Tid:

- Seniorveckor 12 – 27 februari
- Familjevecka 27 feb – 6 mars (sportlovet)
- Träningsveckor 6 – 27 mars

Pris:

- Senior: 1 vecka från 9 995 kr
- Familj, träningsveckor (dans, lugn, kraft): 1 vecka från 11 995 kr

Ingår:

- Halvpension – frukost och middagsbuffé.
- Del i dubbelrum.
- All Friskis&Svettis-träning, stavgång och löpning. Föreläsningar och träningskola.
- Hotellens spa – pool, bastu och gym.
- Möjlighet att låna och prova utrustning – stavar, löparskor, pulsklocka, tennisracket och golfklubbor (i mån av tillgång).

Bokning och frågor om boende:

springtime.se, telefon 08-545 535 40, info@springtime.se

Info om träningen:
ingalis@friskispresen.se
tel 0708-20 19 25.



Vi ses i Portugal!

Läskig jympa

Mitt under avslappningen kom de smygande – häxor, vampyrer och stora troll. Juniorpassets spökjympa var läskigt lyckad.

Trollet snarkar högt där det ligger i en hög och sover på träningsgolvet. En vampyr vågar sig fram och petar på honom. Trollet vaknar och söndagens spökjympa i gång.

Tjugo barn springer runt och jagar trollet. Det är vilt och hetsigt, en lilaklädd häxa blir ledsen. Men då samlar juniorledarna, för dagen omdöpta till Theo Troll och Cilla Vampira, ihop gruppen och alla sätter sig tätt intill varandra. Viskar sina namn och lugnar.

Sen förvandlas alla till zombies. Går stelt runt med utsträckta armar till Michael Jacksons låt Thriller.

SPINDELVÄV OCH SKELETT hänger lite här och var i Lilla hallen och fönstren är



CILLA VAMPIRA. Sminkningen och ledarkläderna var annorlunda denna söndag.



OVÄNTAD AVSLUTNING. Spökjympan avslutades med att Theo Troll och alla utklädda junior smög ner till de vuxna jymparna för att skrämmas.

täckta av svarta tyger. Musiken är spöklik och speciell för dagens spökjympa. Snabbt tempo varvas med lugn och stillhet.

– Som vuxen är det jobbigt att träna med juniorer. Jag får anstränga mig för att hinna göra rörelserna till den takt som passar barn som är korta, men som är för snabb för min storlek, säger Cilla Norling, som måste göra dubbelt så snabba armhävningar med sina långa armar.

Jymparörelserna varvas med olika läskiga lekar. Allt handlar om rörelse och förflyttning. Att stanna snabbt och stå blickstilla eller smidigt kunna slinka undan vampyrjägaren.

– Vi jobbar mycket i intervaller eftersom barnen snabbt kommer upp i hög puls, men inte orkar vara där så länge. Deras återhämtning går fort så vi har snabba byten och växlar mellan högt tempo och lugn, säger Theo Grape.

I dag är han förvandlad till troll med burrtigt hår och lång svans. Den lockar många som försöker dra i tofsen.

NÄR DET ÄR VATTENPAUS samlas alla i "Blodbaren" – specialbyggd för dagen av stepbräder i ett hörn. Alla serveras blod (= saft) och tänder (= popcorn).

Efter barbesöket sätter jympan fart igen och det blir full rulle.

På slutet när alla samlas i ring frågar

trollet om de ska smyga ner och spöka för de vuxna jymparna.

– Jag ställer upp! ropar Alexander som är en demonkrigare på mörkets sida. Han är klädd i svart rock med huva och har en målad papptallrik som mask. Ingående förklarar han vilka olika hämnder demonkrigarna kan göra för att förgöra folket.

LYCKLIGTVIS blev spökeriet i Stora hallen inte så dramatiskt och skrämmande utan alla vuxna kunde lämna träningsgolvet välbehållna. För denna söndag...

– Nästa gång blir det piratjympa med sjörövarmusik, lapp för ögat och randig tröja. Och skattjakt, så klart! lovar Theo Troll och Cilla Vampira. ●

UNG TRÄNING

→ JUNIORJYMPA 6-12 år
Ungarnas egna träning. Helt föräldrafritt! De vuxna tränar samtidigt i gymmet eller på medeljympan.
Söndagar 10-11 i Lilla hallen.

→ FAMILJEJYMPA 2-6 år
Barn och vuxna tränar på ett lekfullt sätt ihop.
Lördagar kl 10-11 i Stora hallen.

PIRAT-JYMPA

→ Söndag 6 februari kl 10.00 på juniorpasset.

→ Alla som gillar att klä ut sig till pirater, prinsesson, sjöodjur, papegojor och piratjympare.

→ Ledare är Kapten Theo Trashank och Cilla Skräck.



VINTERNS SPECIAL-PASS

Lördag 18/12 TOMTE-SPINNING
Julstämning med Maud och Jenny. 9.30 - 10.30.

Fredag 24/12 JULAFTONS-JYMPA
Alicia & Tania bjuder på heta rytmer. Kl 10-11.

Fredag 31/12 NYÅRSJYMPA
En nyårsraket levererad av Inga-Lis och Theo med vänner. Kom 11.00-12.00. Gärna i galaklädsel!

Fredag 31/12 NYÅRS-SPINNING
Mamma Mia-musik med Per. 11.30-12.30.

Torsdag 13/1 START-SPINNING
Kortare pass, med tydliga instruktioner. GRATIS varje torsdag i januari. I februari övergår passet till bas. Kl 18-19.

Onsdag 26/1 MARATON-SPINNING
Extra långt pass. Start 18.00 och slut 20.30.

Söndag 30/1 DANS FUEGO
Heta, eldiga latinorytmer, F&S svar på zumban. Gästledare kommer kl 18.00-19.00.

Vill du också ha en **röd** tröja?

ALLA FRISKIS&SVETTIS-LEDARE OCH INSTRUKTÖRER genomgår en grundlig utbildning i två steg som F&S riksorganisation ordnar.

F&S Sollentuna står för kostnaden och i gengäld förbinder sig ledaren eller instruktören att leda två träningspass i veckan, i två år.

På utbildningen får alla deltagare lära sig anatomi, fysiologi och träningslära.

SOM LEDARE FÅR DU fri träning och ledarkläder – uppdraget är ideellt.

Efter godkänd diplomerings får du även ta del av fortbildning, kurser, egen utveckling och deltagande i olika träningssevent.

Det tar cirka 50 timmar för en jympa- och spinningledare att sätta ihop ett träningspass. Två per år ska tillverkas.

REKRYTERINGEN av ledare och gyminstruktörer görs varje år. Vid uttagningen får de sökande genomgå ett taktprov, provleda en sekvens i ett jympapass och blir intervjuad.

Förutom träningsvana är plastiken viktig för F&S-ledaren, det vill säga hur du utför och visar en rörelse.

Personlighet, utstrålning, närvaro och taktkänsla krävs också. ●



LÖNSAM TRÄNING. Du blir inte rik på pengar, men rik på möten med trevligt folk.

BLI LEDARE

→ **INFOTRÄFF**
Kom till informationsmöte så berättar vi vad det innebär att vara funktionär. Söndag 16/1 kl 15.00.

→ **VILL DU BLI EN AV OSS?**
Fyll i ansökan som finns att hämta i receptionen och lämna senast den 17/1.

→ **REKRYTERING**
Utvalda blir kallade till intervju och praktisk träningstest. Söndag 6/2 kl 10.00-15.00.

MISSA INTE TEMAVECKORNA I VÅR

spinning jympa

TEMAVECKA 24-30 JAN

Träningskola – kom 15 min före passet. Medel tisdag 17.45 – om teknik. Bas torsdag 17.45 – om positioner inställningar.

Maratonspinning – onsdag 18.00 - 20.30 Hänger du med från start till mål?

10 FÖRSTA PLATSERNA GRATIS!

TEMAVECKA 7-13 FEB

Träningskola – kom 30 min före passet. Bas tisdag 18.00 – om jymparörelser. Medel torsdag 17.30 – om konditionsträning.

Jympa-cocktail – testa olika intensiteter under tre tim. Söndag 16 - 19.

öppet hus 13 feb

Söndag den 13 februari är du välkommen att testa dagens alla träningar – jympa, spinning och gym. Ta med dina vänner och kom!

ÖPPET 9.30 - 19.30 VÄLKOMMEN!



TESTA NY TRÄNING. Kroppen mår bäst av variation. Våga prova ett helt nytt pass.

gym

TEMAVECKA 7-13 MARS

Seniorgym i grupp med instruktör 1 tim. Tisdag 13.100 - 14.00.

Cirkelgym i grupp med instruktör 1 tim. Lördag 13.00 - 14.00. (Gymmet är blockat den tiden.)

Gymguidning genomgång av maskiner och inställningar. Söndag 15-16.

Chintz – gör så många du orkar.

Balans – stå på ett ben på bosubollen, så länge du orkar.

TÄVLING! VINN GYMSTRUKTION

JYMPA

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

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00		SKIVSTÅNG			YOGA*		
09.00						MEDEL*	
09.30		NYTT!				BAS*	
10.00	SENIOR*	SENIOR DANS*	SENIOR*		SENIOR*	FAMILJ*	JUNIOR MEDEL
11.30	BAS*		MEDEL*	YOGA*	MEDEL		
16.00						MEDEL	CIRKELFYS AEROBICS MEDEL BAS*
17.00	MEDEL*		BAS*		MEDEL		
17.30	RYGG*			SKIVSTÅNG			
18.00	BAS*	CIRKELFYS	PULS	MEDEL*			GÄSTPASS KI BALANS*
18.30	SKIVSTÅNG/ (+SPIN) 2x45 min	BAS*	DANS*	STEP 2	NYTT!		
19.00	CORE	MEDEL	MEDEL	MEDEL			
19.30	STEP 1	YOGA*	SKIVSTÅNG KONDITION (75 min)	BAS*			
20.00	MEDEL	MEDEL	CORE	CIRKELFYS			

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

☐ = En gång i månaden. Datum, tid och träningsform hittar du på hemsidan.

SPINNING

Blå Hallen, max 24 st.

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.30						BAS	
11.30	Tips! Kombinera med core	NYTT! LUNCHSPIN		Gratis start i januari!			
17.15				NYTT! START/BAS 45	MEDEL	Åldersgräns spinning 13 år. Längd minst 147 cm.	MEDEL
18.00	BAS	MEDEL					
19.15	(SKIVSTÅNG+) SPIN 2x45min	BAS	MEDEL 75 min	MEDEL			

SKIVSTÅNG/SPIN (KOMBI) = börjar 18.30 med skivstång i Lilla hallen i 45 min, därefter 19.15 spinning i 45 min. Totalt 90 min.

GYM & ÖPPET-TIDER

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
08.00-21.30	07.00-21.30	08.00-21.30	08.00-21.30	07.00-20.00	08.30-17.30	09.30-19.30
	12.00-13.00 Träna med instruktör Senior	NYTT!		17.00-18.00 Träna med instruktör	NYTT!	15.00-16.00 Träna med instruktör

PRISER

VUXEN

	12 månader	6 månader	3 månader	1 månad
Allträning SMARTAST	2 700	1 900	1 300	500
Gruppträning	2 150	1 500	1 050	400
Styrketräning	2 150	1 500	1 050	400
2-förening	3 900			

UNGDOM/SENIOR

	12 månader	6 månader	3 månader	1 månad
Allträning SMARTAST	1 900	1 350	900	350
Gruppträning	1 500	1 050	750	300
Styrketräning	1 500	1 050	750	300

ALLTRÄNING
= jympa, spinning, gym + cirkelfys
(all träning vi erbjuder)

GRUPPTRÄNING
= jympa & spinning + cirkelfys
(all träning i grupp)

STYRKETRÄNING
= gym + cirkelfys

Ungdom är 13 år – 20 år.
Senior är 65 år och äldre.

Allträning & styrketräning
kan ej köpas av ungdom
yngre än 15 år.

ALLTRÄNING

ger dig möjlighet att träna allt helt obegränsat – jympa, spinning, gym.

GRUPPTRÄNING

inkluderar all träning som sker i grupp – jympa, spinning.

STYRKETRÄNING

gör att du kan gymna när du vill. Inkluderar även cirkelfys.

VÄLJ TID – hur länge vill du träna? 12 mån, 6 mån, 3 mån eller 1 månad. Kortet gäller från inköpsdatum.

TVÅFÖRENINGSKORT

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

Kostar 3 900 kronor och gäller 12 månader från inköpsdatum. Har du redan ett årskort kan du uppgradera det genom att betala 1 200:-.

DELBETALA

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

JUNIORJYMPA

Ingår i vuxenträningen. Junior utan vuxen löser junior-kort för 250 kronor/säsong.

FAMILJEJYMPA

Ingår i vuxenträningen. För familjer som enbart vill gå på familjejympa kostar det 250 kronor/säsong/familj. Varje deltagare löser medlemskap (så försäkringen gäller).

TRÄNA FÖR EN 50-LAPP

Medlem med aktivt träningskort kan träna i en annan Friskis&Svettis-förening för 50 kronor/gång.

Vi tar emot Friskivårds-Checken

Öppet varje dag!

UTBUD

JYMPA

Pass finns på bas- och medelnivå och i olika varianter. Ett jympapass inleds med uppvärmning innan styrke- och konditionsdelen tar över. Varje pass avslutas med nedvarvning, stretch och avslappning. Längden är 55 min om inte annat anges.

BAS

Enkelt, lättillgängligt och utan hopp. Bygger effektivt och skonsamt upp styrka och kondition. Perfekt både för nybörjare och vanejympare.

MEDEL

Originalen som fortfarande står sig. 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 hjälp av skivstång, bräda och vikter till drivande musik och med tydliga instruktioner från ledaren.

SKIVSTÅNG/KONDITION

Styrketräning i grupp med med skivstång och extra långt konditionsblock.

SKIVSTÅNG/SPINNING (KOMBI)

Börjar med skivstång 45 minuter, därefter 45 minuter spinning. Totalt 90 min.

AEROBICS

Fullt ös och stegkombinationer som sätts ihop till en lång koreografi. Mycket kondition, mindre styrka och rörlighet.

STEP 1

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

STEP 2

För dig som van vid steg och aerobics och vill ha ytterligare utmaningar. Mycket kondition, ingen styrka.

ENGÅNGS-BILJETT
Testa för 80 kronor. Löser du kort inom en vecka dras summan av från kortpriset. Så spar kvittot!

CORE

Styrka för rygg, mage och bål. Ett instruktivt pass för dig som är träningsvan. Nivån är medel, men många övningar kan du göra både mer eller mindre krävande. Core innehåller ingen konditionsträning.

KI BALANS

Ett lugnt barfota pass. Balans, styrka och rörlighet tränas. Övningarna är enkla och inspirerade av qi gong, yoga, pilates.

YOGA

Vårt lugnaste pass. Ett meditativt pass. Fokus på andning, rörlighet och att bara uppleva. Du behöver inte ha tränat yoga innan.

FAMILJ

Rörelselek för barn 3 – 6 år och vuxna tillsammans. Spring och hopp till glad musik.

JUNIOR

Fartfyllt jympapass för killar och tjejer, med kul och bra träning för hela kroppen.

SENIOR

Lugnt och behagligt. Mycket smidighets- och rörlighetsträning. Härlig musik.

DANS

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

DANS SENIOR

Olika dansstilar, retromusik. Färre snurrar och mycket känsla. Kul konditionsträning.

CIRKELFYS

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

GÄSTPASS
Söndag 30/1
Dans Fuego – eldig latino och heta rytmer
Söndag 27/2
Flex – sportig rörlighetsträning.
18.00-19.00

MEDLEMSKAP

Friskis&Svettis Sollentuna är en idrottsförening ansluten till Riksidrottsförbundet. Det innebär att du måste vara medlem för att träna hos oss. Medlemskapet gäller kalenderårsvis och kostar: 100 kronor/år för ungdomar och vuxna. 50 kronor/år för barn/junior 3–12 år. Som medlem är du försäkrad på träningen och kan rösta på årsmötet.

SPINNING

Vi har 23 cyklar som är enkla att ställa in. Ta gärna med vattenflaska och handduk. Passet är 55 min förutom måndag och onsdag. Se schemat.

SPIN/START

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

SPIN/BAS

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

SPIN/MEDEL

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

LUNCHSPINNING

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

GYM

Att styrketräna hos oss är trevligt. Vi har respekt för varandra, ung och äldre gymmar sida vid sida. Alla hjälps åt och skapar en trivsamt atmosfär. Vi erbjuder gymguidning varje sista söndag i månaden och obligatorisk gyminstruktion om du är under 18 år. Gyminstruktionstider hittar du i reception. Åldersgräns i gymmet: året du fyller 15 år.

TRÄNA MED INSTRUKTÖR

Du gymmar i grupp och provar nya övningar och program tillsammans med en tränande instruktör.

GYM SENIOR

Ett gruppträningspass dagtid anpassat för dig som är äldre, vill jobba skonsammare eller nybörjare. En instruktör finns med och passet håller på en timme. Passar både erfarna och nybörjare.

MEDLEMS-FÖRMÅNER

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

Zumba

Fredagar klockan 18.00 - 19.00. Ledare är Alicia & Tania, som ger dig som är medlem med aktivt träningskort, halva priset. 50- /gång istället för 100- /gång.

Gå & Löpkliniken

Ger 10 % rabatt vid köp av träningskor och kläder. Butik på Odengatan 47 eller Långholmsgatan 16 i Stockholm. www.gaochlop.kliniken.se

Naprapati

Naprapati, klassisk massage, rehab och träningsrådgivning. 20 % rabatt. Napractiva Rehab Tubergshuset, Turebergs Torv 1. Tel: 08-120 441 01 E-post: info@napractiva.se

Gymguidning

Varje sista söndag i månaden klockan 15.00 – 16.00. Gemensam guidning i gymmet, inställning av maskiner och genomgång av grundprogram.

Stark, starkare, snyggaste ...



FOLKETS RÖST

Vad är ditt **tränings**-nyårslöfte?



BENGT WIKSTRÖM och **BIRGITTA WIKSTRÖM**, tränar ihop på seniorjympan flera gånger i veckan.
– **Bli stammis i gymmet.** Jag vill bli starkare i armar och ben. Har artros i ett knä som gör att jag inte kan springa, säger Bengt.
– **Få bättre balans.** Jag ska skaffa en balansplatta och stå på när jag fixar med mina blommor i badrummet. Och testa seniordans, det är kul.



ANNA OLSSON, gillar spinning, jympa och dans.
– **Skaffa träningschema.** Nu är jag periodare. Ibland tränar jag varje dag och sen kan det dröja en månad. Det ska det bli ändring på!



AGNES KERTTU, börjad jympa för två år sedan när hon var 13 år.
– **Dansa mera!** Jag vill ha snyggare ben och rumpa. Benen går inte att dölja med en stor tröja. Så det blir till att träna oftare på Friskis&Svettis.



ULLA DAHLGREN, jympar och gymmar fem gånger i veckan. Det har hon gjort flera år
– **Jag vill hinna mer.** Mina dagar är så fulla, jag fixar, städar, läser. Jag hinner inte med allt jag vill. Att sy till exempel. Men nu ska jag ta mig tid att brodera dukar. Det gillar jag. Och träna förstås, då mår jag bra och blir gladare.



SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

Friskis&Svettis Sollentuna är en ideell idrottsförening. Som medlem i Friskis&Svettis får du inte bara nya träningsvanor, goda vänner och bättre hälsa. Du får dessutom:

SVERIGES STÖRSTA TRÄNINGSTIDNING

Medlemstidningen Friskispresen som utkommer sex gånger per år.

FÖRSÄKRING

Olycksfallsförsäkring som gäller alla träningstillfällen och för resa till och från träningen.

TRÄNA VAR DU VILL

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

FRISKIS&SVETTIS SOLLENTUNA

bildades 1983 och har 3 544 medlemmar. Vi erbjuder 56 gruppträningspass i veckan. Gymmet är öppet varje dag, från morgon till kväll. F&S Sollentuna har 92 instruktörer, värdar och funktionärer som engagerar sig ideellt.

VÄLKOMMEN TILL OSS!

TEXT OCH FOTO: INGA-LIS GRAPE



TESTA FRISKIS&SVETTIS

KOM OCH PROVA ETT VALFRITT TRÄNINGSPASS PÅ FRISKIS&SVETTIS SOLLENTUNA

Namn:

Adress:

E-post:

Personnummer:

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



JAG VILL TESTA:

- Gruppträning
- Spinning
- Gym