



PROVA PÅBILJETT,
SISTA SIDAN FÖR DIG
SOM INTE TRÄNAT PÅ
F&S TIDIGARE

FOTO: JONAS GERDLE

Nya träningspass lyfter 2011

Många nya träningspass kommer att trängas med vårt övriga träningsutbud 2011. Nu får vi Indoor walking.

SID 2-3

Lyft dig själv Våga utmana din träning

Vad vill jag träna i dag? Prova något nytt, utmana nyfikenheten och överraska dig själv. **SID 4**

GREPPA NYA TAG
Nytt år och nya utmaningar väntar.

Det är inte bara träning - Det är livet!

Vi är alla byggda för att röra på oss. Både kropp och knopp mår bra om vi rör oss minst 30 min/dag. Motion förbygger en rad sjukdomar, både fysiska och psykiska. Detta vet vi alla, *men* det måste vara meningsfullt.

TRÄNINGEN SKA VARA LUSTFYLLD. Vi måste få ha kul, vi vill bejaka livet och vi vill lägga till en bra vana. Träna är också ett sätt att umgås och träffa andra glada människor. Sociala kontakter är också viktiga för vårt välbefinnande. Vi vill vara en del av helheter, uppleva KASAM (känsla av sammanhang).

JAG VILL UTMANA DIG MOTIONÄR på Friskis&Svettis i Halmstad: prova något nytt, prova något pass som du inte gått på men är nyfiken på. Våga utmana din träning. Överraska dig själv. Fråga gärna oss om passen, så guidar vi dig i vår stora fitnessdjungel. Det är jätteroligt, jag talar av egen erfarenhet. Efter snart 6 månader på Friskis&Svettis i Halmstad har jag provat 25 olika pass. Det har varit jympa, cirkelfys, skivstång, step, spinning m.m. Det har varit jättekul. Jag vill gå på olika pass varje vecka, jag vill ha variation i min träning. Om det är kul att träna, vill du göra det igen och så ska det ju vara. Styr av lusten, inte av tvång eller dåligt samvete.

VI HAR IDAG 70 OLIKA PASS och intensiteter på Friskis&Svettis i Halmstad och vi kommer att få in fler pass i vårens träningsutbud: Indoor Walking, Core/Bosu, Intervall Flex, Flex 30, HIT, Jogging, Stavgång och Dans Fuego. Det finns så många roliga pass att välja på och så många duktiga funktionärer i vår förening. Det är jag mycket stolt över och det vill jag att du som är medlem också ska känna. Våra ledare och instruktörer genomgår också en kvalitetskontroll varje år av vår LUF-grupp (ledaruppföljningsgruppen förkortat). De ansvarar för uppföljning av föreningens ledare och instruktörer. De fungerar som stöd i den fortsatta utvecklingen och för kvalitetssäkring av föreningens träningsverksamhet. Detta kommer vi att berätta mer om i nästa nummer.

ALLTSÅ, VAD ÄR LIVET? Att söka det lustfyllda, att ha en avslappnad attityd till mat, dryck och träning. Att njuta av livets goda, att lägga till en bra vana, inte ta bort en dålig. Det är inte *bara* träning! ●



KARIN LUNDBERG
verksamhetschef
karin@friskishalmstad.se
tel: 035-2651033



INTERVALL FLEX- EN AV NYHETERNA

FOCUS PÅ BÅLEN Här testas det nya passet Intervall Flex.

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 varieras under träningen, men grundkänslan är som att svävande jogga i en lätt uppförsläge. I passet växlar du sedan mellan att greppa styret eller de två stavar som pendlar på var sida i takt med dina steg. Du jobbar också fritt med armarna i vissa avsnitt och tränar då extra din hållning, balans och bålstyrka. Belastningen styr du med en liten ratt, vilket gör träningen precis så lättsam eller tuff som du önskar.

Intervall Flex

Vill du träna intensivt, koncentrerat och ändå med en helhetsyn? I detta kombipass utmanar du först din kondition och din styrka i ett tufft intervallupplägg, därefter följer träning för din rörlighet. Intervalldelen, som är cirka 25 minuter, har en högintensiv karaktär och växlar hela tiden mellan övningar för styrka och övningar för kondition. I flexdelen, som är cirka 20 minuter, tränar du sedan din funktionella rörlighet i ett dynamiskt och fokuserat flow. De muskler du tröttnat ut i intervallavsnittet sträcks ut och blir rörliga, smidiga och också avslappnade. Detta är ett träningspass du lämnar med ett nöjt leende, om du gillar att ta i och är rustad för intensiv träning.

Dans fuego

Det är ösigt, det är dansigt, det är hett. Dans fuego är inspirerat av latinska rytmer, musik dansuttryck. Inriktningen är mot stilar som salsa, mambo, rumba, flamenco, cumbia, samba. Passet är lekfullt och har inga avancerade koreografier, bara att hänga på och släppa fram känsla, attityd och karaktär. Gillar du heta steg så gillar du garanterat Dans fuego.

Flex30

Längtar du efter träning som gör dig smidigare och rörligare, som förbättrar funktionen i stela muskler och leder? Flex är ett pass som tränar och utmanar din funktionella rörlighet. Det vill säga, den naturliga flexibilitet din kropp behöver. Flex kompletterar styrke- eller konditionsinriktad träning. Du mjukar upp och sträcker ut dina muskler en i taget, eller i totala övningar för hela kroppen. Träningskänslan är aktiv och fokuserad, övningarna tydliga och effektiva. Musik ger både energi och hjälp att träna mjukt och dynamiskt. Genom hela passet får du instruktioner och vägledning och kan träna rörlighet utifrån dina egna förutsättningar.

HIT

Detta är träning på hög intensitet. Fokus ligger på styrka och kondition, men alla fysiska kvaliteter utmanas. Vi tränar med olika övningar och redskap i stationer. Tempot är högt, träningen utmanar och du har möjlighet att verkligen testa dina gränser. Du ska vara rejält träningsvan och gilla att ta i när du tränar.

Jogging

Nu åter i träningsutbudet. En träningsform som på nytt blivit populär. Målet är att alla joggare ska få en positiv helhetsupplevelse och träna sin kondition med kvalitet. Tempot hålls lugnt i början, så att alla kan hänga med. Jogging med Friksis&Svettis är en social träningsform ute i naturen där ledaren förmedlar glädje och positiv träningsupplevelse. Träningsupplägget är uppvärmning, rörlighet, kondition, nedvarvning, rörlighet och styrka.

Stavgång

Stavgång innebär en timmes uppvärmning, teknikträning, kondition, rörlighet och nedvarvning. Passet leds av en entusiastisk och drivande ledare ute i naturen oavsett väder. Stavgång gör att du kommer åt de stora muskelgrupperna i ben, rygg, mage, armar och axlar – samtidigt som du får starkare hjärta! Genom att gå med rätt teknik kommer du att öka pulsen och träningseffekten med 40 %. Stavarna aktiverar även musklerna i axelpartiet och ryggen, vilket är extra bra för kontorsnissar. Målgruppen är alla typer av motionärer, men ledaren individanpassar träningen utifrån motionärens nivå. Stavgång är en social träningsform som ger positiv energi i grupp. Ett bra sätt att komma igång med träning.



FLEX30 är ett pass som kan kombineras med andra träningspass

Core/Bosu

Bosu, som är förkortning på "both sides up", är en boll/balansplatta i ett och samma redskap. Bosun kan användas från båda håll och har ett brett användningsområde inom gruppträning, individuell träning och rehab. För att träna balans och stabilitet är bosun ett perfekt redskap, den "halva" bollen möjliggör många bra utgångspositioner på golvövningar och är också bra att använda som rörligt underlag i stående. Balansplattesidan ger inspiration till många utmanande övningar som blir rejält vingliga och därmed bra balans- och koordinationsträning. I Friskis&Svettis träning använder vi bosun i bl.a Core bosu, Cirkelfys och i individuell träning i gymmet. Core bosu vänder sig till en bred målgrupp, alla som vill träna balans, hållning, styrka och stabilitet. Det går att anpassa nivån på passet bl.a utifrån de övningar och de balanskrav vi väljer. Därför är passet inte knutet till någon nivå eller intensitet. Karaktären på bosupasset är "sportigt" och "träningfokuserat". Passet skall också inspirera till att använda tekniker och färdigheter i vår vardag och annan träning. Därför väljer vi funktionella övningar som förbättrar och stärker våra naturliga rörelsemönster.



GLADA MINER från blivande walkare.

Kan man lära "gamla" hundar sitta?

Frågan är om man kan lära "gamla" ledare Indoor walking? Som jympaledare i en herrans massa år så kommer nyfikenhet in på redskapsträning. Jag provade Indoor walking i Malmö och upptäckte att det var så himla kul och svettigt.

ENKEL KONDITIONSTRÄNING som ger en härlig känsla i hela kroppen. Vi använder både armar och ben. Vissa delar av passet jobbar man mer med armarna än med benen. Bra träning för rygg och axlar.

STÄLLA IN "WALKERN"

Med jympan har man bara sin kropp att ställa in men liksom med spinningcyklar och gymmaskiner så ska "walkern" ställas in till rätt höjd för just dig. Men man behöver inte gått teknisk/linje för att klara det.

ÅTTA NYA LEDARE ska visa upp sig i januari efter att vi har gått kursen i mitten av december. Så stötta oss nya "walkare" när vi ska visa upp våra pass.

JAG UTMANAR MIG SJÄLV

2011 börjar med en riktig utmaning för mig själv. Från jympagolvet till maskinpark, det måste vara både utmaning och utveckling. Ni hänger väl med? ●

Rygg och blivande Indoorwalkingledare
Elisabeth Malmberg

Nya trender i träningsutbudet

Hur påverkas grundutbudet av de trender och tendenser som florerar i världen?

Nyheter är ofta lite övergående, vårt grundutbud består.

Träningen har blivit en självklar del av vår vardag och vi vill träna på flera olika sätt. Vi vill känna nerven i det vi gör och varva hård träning och fokuserad träning med lugna och friggörande pass.

TRENDER SOM GÄLLER NU

är att vi tränar för vår egen skull, träningen skall vara lättillgänglig och nära och ha hög kvalitet hela vägen.

VAD VILL JAG TRÄNA I DAG?

Träningsupplevelsen.

Vi kommer att fokusera på detta i vår förening nu och i framtiden.

Vi lägger stor vikt vid att ständigt förbättra och vidareutveckla vårt träningsutbud.



BLIVANDE walkingledare Lena och Birgitta

TEAM TRÄNING arbetar utifrån att träningen ska vara: Aktuell, spännande, dynamisk och alltid under utveckling. Det ska fungera för ledare att utbildas, leda och utvecklas inom vår träning.

ETT STRATEGISKT TÄNK

som håller över tid men också ligger i framkant när det gäller nyheter. Viktigt att tänka på hur vi får in nya ledare i träningsutbudet, alltså lyfta fram och ge utrymme. Anpassat till vår föreningsprofil och våra motionärer. Målsättningen för gruppen är att skapa ett träningsutbud som är utvecklat utifrån Friskis&Svettis idé om lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla ●

TEAM TRÄNING

Ett team som består av gruppleddare som representerar de olika träningsformerna i Träningsutbudet

- Jympa
- Övrig gruppträning
- Gym
- Spinning/ Indoor walking
- Uteträningen

Gruppleddare: Leif Green, Lisa Sandkvist, Tomas Pettersson, Ulrika Klevedalen, Elisabeth Gerdle, Birgitta Sörensen.

Ansvarig teamledare Karin Lundberg

NYA FUNKTIONÄRER



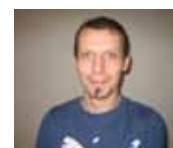
VIKTORIA ESPER
Lokalvårdare



CECILIA BROLUND
Värd på Core/Spin90
fredagar



SISSELA SORVARI
Receptionist ojämn
onsdag



DAMIEN SCHWARZ
Receptionist jämn
lördag



JULIA FORSLUND
Receptionist ojämn
torsdag



LINA GUSTAFSSON
Receptionist jämn
torsdag



ANNA FALKSTRÖM
Värd måndagar
kl 16.30



ANNA ESSBRANT
Blivande stepleddare



**AMANDA
KRAFT**
Värd på danspasset
torsdagar



**MADELEINE
WICKBERG**
Värd på Core/spin 60
tisdagar



ÄVEN MICHEL är en nyhet 2011

FOLKETS RÖST

Hur hamnade DU här?



BRUNO MÜLLER, 66 år, började jympa på utejympan i Norre Kattspark mitten av 80-talet och har hittat andra former att träna på. Gillar rockig musik som ger energi
Favoritmuskel:
– Tränar mest benen, just nu, har opererat båda höfterna.



LASSE BARON 51 år, skulle gärna träna mer om han hann, blir mest i gymmet. Han kanske utmanar sig själv med ett Dans Fuego 2011.
Favoritmuskel:
– Bröstmusklerna.



JOHANNA NORSTRÖM, 22 år, Efter att ha kollat bästa pris för studerande så hamnade hon här och har stannat kvar. Tränar gym, lite Afro och Yoga.
Favoritmuskel:
– Baksida lår.



MARIE LIND, 25 år, följde med mamma för 7-8 år sedan. Numera går hon hit själv och tränar på många olika pass som spin, cirkelfys, jympa och lite gym.
Favoritmuskel:
– Magen, gillar att ha träningsvärk!



MARIANNE SANDGREN 86 år, jympade på Östergårdskolan medelpass men trivs bäst på ryggpasset kl 10.00 numera. Håller igång axlar och armar.
Favoritmusik:
– Varierad musik som passar till rörelserna.



MAGNUS WEBER, 40 år, lockades till F&S av jobbarkompisarna. Spinna tre gånger i veckan.
Favoritmuskel:
– Benen men tränar även munnen på spinpasset tisdagar kl. 17.00.



CASPER WICKBERG, 15 år, började träna på juniorspinning efter lite tjat från mamma men tränar mest på gymmet nu.
Favoritmuskel:
– Tränar gärna biceps.



THOMAS LINDSTRÖM, 35 år, kom hit med kompisar, sociala biten viktig men trivs bra att träna på förmiddagar, känner sig hemma.
Favoritmuskel:
– Hjärtat. Konditionsträning med komplexa övningar.

MEDLEMSAVGIFT

MEDLEMSAVGIFTEN GÄLLER alltid per kalenderår medan träningsavgiften gäller för den period man köper kortet t ex 6 eller 12 månader från inköpsdatum.

DU SOM HAR TRÄNINGSKORT som gäller över årsskiftet 2010-2011 och betalt medlemsavgift för 2010 kommer att få **erlägga medlemsavgiften på 300 kronor vid årsskiftet för att räknas som medlem och att träningskortet ska vara giltigt.** Om du under 2011 köper nytt träningskort behöver du således endast betala träningskortspriset.

För att vara säker på att ditt kort gäller efter nyår betala in medlemsavgiften nu, 300 kr på bankgiro 562-4952. Glöm ej namn och medlemsnummer ●

TRÄNINGSKORT

VI HAR ETT MÅL i vår förening och det är att alla våra motionärer köper ett Allträningskort.

Vi vill att våra medlemmar ska kunna utnyttja hela vårt träningsutbud. Att kunna testa nyheter och nya pass.. Att kunna komma till Friskis&Svettis i Halmstad och ställa sig frågan: Vad ska jag träna i dag?

Låta lusten styra, nyfikenheten utmanas och överraska sig själv. Träningsutbudet är inte statiskt längre, utan dynamiskt och organiskt, alltså i ständig förändring och förädling.

Detta måste du ju hänga med på! ●

VÅREN 2011

10 JANUARI - 31 MAJ med reservation för ändringar

Friskis&Svettis GYM - ÖPPETTID

MÅNDAG 06.30-21.00	TISDAG 08.00-21.00	ONSDAG 06.30-21.00	TORSDAG 08.00-21.00	FREDAG 06.30-21.00	LÖRDAG 08.00-21.00	SÖNDAG 13.00-20.30
Friskis&Svettis träningspass						
MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00	09.30	10.00	10.00			
15.00		16.00	16.00			
16.30	17.00	16.30				
17.00	17.30	17.00				18.00 Skivstång/ kondition75 B HAV
17.30	18.00					18.30 Station/ Medel75 HIMMEL
18.00	18.30					
18.30						
19.00						
				** = kombipass först i Sal Hav därefter Spineriet		
PASSEN ÄR 55 MINUTER OM INGET ANNAT ANGES						
Spinning bokningsbara pass						
MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
12.00 Spin			12.00 Spin	12.00 Spin	10.00 Spin	
17.00 Spin	17.00 Spin	17.00 Spin	16.30 Spin	17.00		16.00 Spin
18.00 Spin	18.00 Spin	18.00 Spin	17.30 Spin			17.30 Spin
19.00 Spin	19.00 Spin	19.00	18.30 Spin			
ÖVRIGT Seniorträning						
MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
13.30-14.30	09.30	09.00-10.30		14.00		

Nya fräscha träningspass våren 2011
se: www.friskishalmstad.se

JYMPA 2010

Friskis&Svettis Jympa finns dels som den klassiska jympan och dels som ett utbud av specialjympor. Den klassiska Jympan med Bas, Medel och Intensiv är allsidig och innehåller träningsmomenten styrka, rörlighet och kondition.

Bas, Medel och Intensiv har samma uppbyggnad där uppvärmning följs av rörlighet, styrka och kondition i två omgångar och passen avslutas med nedvarning, stretch och avslappning.

BAS För dig som vill träna på en skonsam och låg-intensiv nivå, men som vill ha ett rejält träningspass. Bas är helt hoppfritt, men innehåller lite jogging.

MEDEL Passar dig som är van att röra på dig och vill ha mer krävande styrka. Medel är varierande och effektiv träning, t ex varvas tyngre övningar med lättare hopp som varvas med hoppfria steg.

INTENSIV Är för dig som har bra kondition, starka muskler och gillar att träna med hög belastning. Styrkan är klart tuffare med riktigt tunga och krävande övningar.

STYRKA Jympa med betoning på styrketräning. Mer styrka, mer stabilitet. En kraftfull jympa som finns både på bas- och medelnivå.

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 för dig som behöver ta extra hänsyn till ryggen. Här bygger du upp styrka, stabilitet och rörlighet med säkra övningar utan hopp. Ryggjympan är framtagen av sjukgymnaster.

SENIOR Lugnare tempo och musik. Effektiv och skön träning för hela kroppen med extra mycket rörlighet.

CORE Funktionell och krävande träning med mage, rygg och bålstabilitet i fokus. Ett instruktivt pass där du tränar effektivt och säkert. Core ger utmaning i styrka, stabilitetsförmåga, balans och rörlighet. Ett pass för den som redan är i gång med sin träning.

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. Ki Yoga är vår egen yogaform och bygger på yogans grunder med harmoni och fokus i andning, rörelse och avspänning.

AEROBICS Passet vänder sig till rörelsevana som gillar fartiga och "dansiga stegkombinationer" och främst är det tjejer som söker sig hit.

DANSPASS Alla som gillar musik, rörelse, uttryck... alla som gillar att vara lite show. Vältränad eller inte – alla kan hänga på och göra danspasset till sitt eget. Precis som på dansgolvet.

AFRO. Ett kraftfullt träningspass där inspirationen kommer från den afrikanska dansen. Trummor och danssteg blir ett.

Boka plats på hemsidan:
www.friskishalmstad.se

JYMPA MED REDSKAP

STEP Aerobicsträning med bräda. På passet tränar du koordination på ett kul sätt. Hela passet körs med utgångspunkt från brädan.

KI BOX En enkel och kraftfull jympa på medelnivå inspirerad av tuff och rolig kampsportsträning med kuddar och handskar.

STATION Jympa där du tränar rejäl styrka i stationer med olika redskap. Finns både på bas och medelnivå.

SKIVSTÅNG Med inriktning på styrka. Med hjälp av skivstång tränar du "individuellt" i grupp till drivande musik och instruktioner.

SKIVSTÅNG/kondition Ett kombipass för dig som är van vid skivstång, men vill ha en större utmaning. Likadan styrkedel som i skivstången, men med en härligt drivande konditionsdel på slutet där vi kör i intervaller på 45 sekunder.

CIRKELFYS är ett fartfyllt och svettigt träningspass för hela kroppen. Vi lägger stor vikt vid att bana in rörelserna rätt. Under peppande ledning tränar du i olika stationer, med eller utan redskap. Passet ligger på medelnivå och är uppbyggt av 10 stationer som körs i tre varv

SPINNING

Friskis&Svettis Spinning är ett suveränt sätt att träna kondition. Du tränar benmuskulerna och med rätt teknik stärker du också mage, rygg, axlar och nacke. Åldersgräns för F&S spinning är 15 år förutom Spin/Baspassen där gränsen är 12 år med målsmans sällskap.

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

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

PULS Ett pass i medelnivå där vi använder pulsband för att uppnå en bra konditionsträning och lär oss att känna igen vilken belastning vi tränar på. Skillnaden i upplevelsen är att intensiteten styrs via pulsnivån och inte via motståndet. Ledaren instruerar i zoner och kan vägleda var i zonen vi ska träna.

PULS/INTERVALL Ett friare pass där vi använder pulsklockor och ledaren guidar dig igenom intervallen.

KOMBIPASS

SKIV/SPIN 90 För dig som vill träna både styrka och kondition. Vi börjar med skivstångsdelen som är mest teknikkrävande då motionärerna är som fräschast. Spinningdelen ger mest allmäntrötthet och har därför lagts sist.

CORE/SPIN 90 Ett kombinationspass som ger rörlighet, styrka i coredelen och kondition i spinningdelen.

CORE/SPIN/BAS 60 Ett lite kortare pass som är anpassat även för dig som är nybörjare.

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 035-101817. Åldersgräns för styrketräning är 15 år.

UNGTRÄNING på gymmet är träning för ungdomar mellan 12-14 år med målsman, där instruktionen ska göras tillsammans.

SENIORTRÄNING på gymmet där musiken är anpassad dig som är äldre och en instruktör som är tillgänglig.

CIRKELGYM SENIOR Ett pass med mjuk, gemensam uppvärmning. Därefter olika stationer där fokus läggs på balans, rörlighet funktionella vardagsrörelser. Redskapen är maskiner och fria vikter. Vi arbetar i stationer och effekten är ökad styrka och kondition.

TMI Träna Med Instruktör. Boka tid i receptionen.

Friskis&Svettis Halmstad är en ideell förening. Träningskortet är personligt.

Träningskortet gäller på Friskis&Svettis Halmstads träningspass och gym.

Köpt träningskort återlöses ej.

Förlorat träningskort ersätts med en kostnad av 100 kr.

Som medlem är du under träning försäkrad i försäkringsbolaget IF.

IF Friskis&Svettis Halmstad är ansluten till Riksidrottsförbundet och tar avstånd från all doping. Slumpvisa kontroller förekommer och den som gör sig skyldig stängs av från träning hos oss.

För personliga tillhörigheter som t ex värdesaker, skor och kläder ansvaras ej.

För köp av kort med ungdoms-, pensionärs- och studeranderabatt gäller att du kan uppvisa giltigt legitimation och studerandeintyg.

Ändringar i schema kan förekomma.

Ytterskor ute - inneskor inne! Ställ dina ytterskor på skohyllorna. Vill du läsa in dina skor, ta dem i handen när du går in i omklädningsrummet.

MEDLEMSAVGIFT (per kalender år)

300 kr

född 99-97 150 kr

ORDINARIE PRIS

ALLKORT	pris/auto	rabatt*	tonår född 96-92	barn född 99-97
12 mån	2200:- /1950:-	2200:- /1950:-	1750:- /1550:-	550:- gym/spin med målsman
6 mån	1650:-	1650:-	1250:-	
1 månad	350:-	350:-	350:-	

Alla priser inkluderar kost 15.45, lör senast 14.45

JYMPA	pris/auto	tonår född 96-92	barn född 02-97
12 mån	1450:- /1300:-	1450:- /1300:-	350:-
6 mån	750:-	750:-	350:-
1 månad	200:-	200:-	

* = studerand

ÖVRIGT

Prova- på kort gäller 3 ggr, valfritt antal dagar av 6 eller 12 mån träningskortet.

Klippkort 10 ggr
20 ggr
10 ggr

Ersättningskort

Engångsträning ej medlemsavgift
80:-

Autogiro

Betala månadsvis med autogiro. Gå till www.friskishalmstad.se och betala medlemsavgiften kontant, konto under 12 månader. Autogiro är en automatisk betalning som endast avbryta vid sjukdom, skada eller om du flyttar till annan 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



Vad får du mer än vårt stora träningsutbud?

Jo allt det här:

- Sveriges största träningstidning 6 ggr/år Friskispressen.
- Lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet.
- Mötesplats för alla motionärer i en avslappnad och trevlig miljö.
- Aktuella föreläsningar.
- Trevliga, positiva och engagerade funktionärer.
- Utbildade instruktörer och ledare.
- Träningsutbud med 70 pass/vecka
- Välja bland drygt 30 olika typer av pass: jympa, spinning, aerobics, yoga, ki box, skivstång, core, dans afro, step m.fl
- Välja bland 8 olika nyheter 2011: Core/Bosu, Flex30, Intervall Flex, HIT, Dans Fuego, Indoor walking, Stavgång och Jogging.
- Trivsamt gym på 500 kvm där du kan träna och få instruktion av instruktör eller värd i ditt medlemskap.
- Träningsupplevelse utöver det vanliga.
- För endast 260kr/månad har du tillgång till all träning som vi erbjuder.
- Har du autogiro hos oss behöver du endast betala medlemsavgiften på 300 kr när du köper ditt träningskort.

Vi ses!

hälsar vi på Friskis&Svettis i Halmstad /Karin Lundberg verksamhetschef

Friskis&Svettis är en ideell idrottsförening som drivs av ett stort engagemang.

Vi erbjuder lustfull, lättillgänglig träning och är en oas i fitnessdjungeln.

Vi erbjuder en mängd olika träningsformer och intensiteter.

Vi vill lägga till en vana och välkomna dig till ditt andra vardagsrum.



FOTO: JOMAS GERDLE

VI BJUDER IN ALLA
som har livet som huvudintresse

IF FRISKIS&SVETTIS HALMSTAD Adress Slottsmöllan 302 31 Halmstad Telefon 035-10 18 17 E-post friskis@friskishalmstad.se Hemsida friskishalmstad.se

TESTA FRISKIS&SVETTIS

KOM OCH PROVA ETT VALFRITT TRÄNINGSPASS PÅ FRISKIS&SVETTIS HALMSTAD

Namn:

Adress:

E-post:

Personnummer:

JAG VILL TESTA:

- Gruppträning
- Spinning
- Gym

Gäller 1 pass/person och i mån av plats. Erbjudandet gäller december 2010, januari 2011.

