

Haninge



TRÄNA ALLT I
ETT ÅR FÖR
242:- / MÅNAD*.
UNGDOM OCH
SENIOR 181:-*
LÄS MER PÅ SIDAN 5



Skivstång! Sportigt, rakt och ösigt

Styrketräna och ändå få den härliga gruppkänslan. Då ska du prova på skivstångsjympa, en träningsform som blir allt mer populär. **SID 4**

Bli allsidig Variation ger motivation

Ibland kanske lusten tryter eller att du känner att du inte utvecklas. En varierad träning kan ge en kick. Vi ger dig tipsen för allsidig träning. **SID 2**

STYRKA.

Övningarna på skivstångspasset ger dig uthållighet i hela kroppen.

VÄLKOMMEN

Var med och påverka 2011

Men först ett stort tack till alla motionärer och funktionärer för ett fantastiskt träningsår 2010! Det är med stolthet jag kan berätta att Friskis&Svettis i Haninge för första gången har uppnått visionen att bli en av de tre största idrottsföreningarna i Haninge kommun. Nu tränar vi som aldrig förr och vi tror att visionen om att bli över 3000 medlemmar håller! Det innebär att över 4 procent av befolkningen i Haninge tränar hos oss. Tack alla ni som väljer oss!

2010 har vi kallat för förädlingsåret. Med detta menar vi att vi utvecklar och förnyar vår verksamhet genom att: Utöka våra öppettider, erbjuda olika typer av gästpass och inspirationsdagar för våra medlemmar, vi ställer inte in pass. och finns tillgängliga för frågor och synpunkter.

Detta och mycket mer har vi kunnat erbjuda tack vara det stora engagemanget och lojaliteten som finns hos våra funktionärer och anställda. Kom på årsmötet i vår, då kommer vi berätta mer om vår framtidsvision, kvalitetssäkring och hur vi följer upp all verksamhet.

Vi tänker bli ännu bättre på att tillvarata medlemmarnas önskemål och förslag. Vi har med anledning av det utsett en person i styrelsen att ta hand om alla bidrag som kommer in. Allt det som ni skriver och lägger i förslagslådan, det ni säger på passen, i gymmet, till värdar och receptionister når fram! Våra funktionärer och anställda har en fantastisk förmåga att känna av stämning och är mycket lyhörda.

Friskis&Svettis är en ideell förening och helt beroende av medlems och träningsavgifter. Det är en styrka eftersom vi då är oberoende av bidrag och sponsorer. Men en begränsning då det gäller satsningar som kostar mycket pengar.

Under 2011 kommer vi att satsa ytterligare på att marknadsföra oss. Då hoppas vi förstås att vi ska kunna bli ännu fler. Kanske det kan göra att vi får en starkare kassa och kan satsa lite mer på våra lokaler – vem vet.

Med dessa rader vill jag önska en vilsam julhelg & ett härligt nytt träningsår! ●



ANNMARIE STÅHL, Ordförande



TRÄNINGANSVARIGA. Fredrik Dunér, spinning. Inga-lill Björling, gym. Kerstin Larsson, jympa och övrig gruppträning.

I den mörkaste perioden på året är det extra viktigt att våga utmana sig själv. En varierad träning kan ge det där extra.

Sverige är ofta landet lagom. Det visar sig i Friskis&Svettis statistik som presenterades på Friskis&Svettis träningskonferens i Nynäshamn "It's not fitness, it's life", i höstas. Den populäraste träningsintensiteten som många väljer och som du säkert redan har gissat, är Medel, både när det gäller jympa och spinning.

Friskis&Svettis utbud är stort men har du fastnat för en intensitet du gillar så bara fortsätt. Det viktiga är att du tränar och gör det du tycker om. Men om du tappat motivationen ibland och kanske upplever att du står still i utvecklingen, vad kan du göra då?

VI TRÄNINGANSVARIGA som var på konferensen fullkomligt bubblar av inspiration och träningslust. Många goda exempel presenterades, framtidsvisioner, nuläge med statistik och såklart, chans

att prova de nya träningspass som kommer framöver. Dans Fuego till exempel som är Friskis&Svettis svar på Zumba med mycket latinorytmer. Bara sååå kul!

Den lust och motivation som vi upplevde i Nynäshamn upplevde vi för att vi testade något nytt som var roligt. Just nu, i

5 BRATIPS

- Gratispass med olika intensiteter och ledare. Kl 15.00 sista lördagen varje månad, (ej december)
- Planera i förväg, skapa fasta rutiner.
- När motivationen tryter, tänk "i dag går jag i alla fall, det är kul när jag väl kommer på plats och skönt efteråt."
- Prova på ett pass du fått för dig att du inte gillar, fast du aldrig provat.
- Variera och blanda.

GOD JUL ALLA UNDER 19 ÅR. GRATIS TRÄNING PÅ JULLOVET PÅ VÅRA PASS OCH BARA 20:- PÅ GYMMET.

den mörkaste perioden på året är det extra viktigt att våga utmana sig själv och ge lite mer. Du orkar nog mer än vad du tror. Ge ditt självförtroende en extra kick!

OM DU TAPPAR motivationen så fundera över din träning. Orkar du med att ta ut rörelserna ordentligt? Tränar du alltid samma sak anpassar sig kroppen efter just det du tränar och då kan du uppleva att din utveckling stannar upp. Kroppen behöver ibland den utmaningen som ett tuffare pass kan ge dig för att fortsätta utvecklas. För att få den rätta effekten i träningen är lösningen ibland att just växla träningsform. Är gruppträning det roligaste för dig så finns många alternativ i vårt utbud till exempel skivstång, core, aerobics, dans, step med fler som komplement till jympan.

DET ÄR SKONSAMT FÖR kroppen med variation, jobba med hela kroppen och slit inte bara på samma muskler. Prova gärna pulspassen för mer kondition eller styrkepassen där mer styrka ingår. På skivstång eller station/ bas och medel använder man redskap för mer styrka. Cirkelfys leds av gyminstruktörer och innehåller massor av styrketräning. Dagsformen växlar för de flesta liksom motivationen. Välj i vårt smörgåsbord av träning. Kanske är det ett helt annat pass än det du trodde från början som blir din favorit. Alla ledare har sin personliga stil och smak och väljer sina övningar och musik. Tränar du varierat och jobbar med musklerna på olika sätt så orkar du mer och allt blir roligt och lätt.

ÄVEN I GYMMET KAN det vara lätt att fastna i rutiner och motivationen minskar ibland. Många som tränar på gymmet saknar någon som peppar dem. Testa att gå på ett cirkelfyspass och du kommer orka mer på grund av den glädje som gruppträningen ger. Om du gillar att träna ensam men behöver den där extra motivationen så kan du boka en gyminstruktion och få nya övningar och tips till en skön träningsvinter. Det samma gäller spinning. Kör du mycket spinning kanske ett styrkepass vore bra för kropp och smidighet? "Bli lite wild and crazy", utmana dig själv, prova något nytt uppblandat med det du redan gillar att träna.

TÄNKVÄRT

→ TÅLAMOD

Samhället idag är mångt och mycket uppbyggt så att du kan skaffa dig det du vill direkt och betala senare.

Med träningen för att få en bra fysisk funkar det inte så. Du tränar och utför prestationen nu men får din belöning längre fram. Det handlar om uthållighet.



→ HITTA TRÄNINGEN DU GILLAR

Knepet är att du försöker hitta dina direkta belöningar i form av träning du gillar. Om träningen är rolig vill du gå till den och med det kommer kontinuiteten och resultatet. På Friskis&Svettis har du säkert många gånger hört ordet "Träningsglädje". Det är det här vi pratar om, att hitta det som är kul och därför erbjuder vi så många olika varianter att välja på. Även olika ledare och olika musikstilar passar dig mer eller mindre bra. Hitta det som du gillar.

Blir det enformigt och långtråkigt är det dags se över planen för vad du tränar och kanske våga testa något du aldrig trodde du skulle tycka om.



→ KICKEN KOMMER MED KONTINUITET

Endorfiner kallas kroppens egna härliga hormon som du tillverkar själv och som utsöndras i kroppen när du tränar och tar i. Du märker det redan första gången du tränar. Du får en skön känsla i kroppen efteråt. Du kan känna dig fysiskt trött men du är mentalt utvilad.

Det bästa med endorfinerna är ändå inte de direkta effekterna efter passet utan att de är beroendeframkallande. De skapar ett positivt beroende som ger dig kraften och lusten att köra på, även de dagar då du kanske inte har tid eller ork. ●

ANNA HENRIKSSON, TEXT
JESSICA RÖTTGER, FOTO

I HUVUDET PÅ EN LEDARE



SONJA LING
LEDER CORE

Det är Core jag gillar mest i livet!

Sonia Ling är en av våra två Coreledare. Varför har du valt att leda Core?

- Det är en skonsam träningsform som samtidigt ger massor av stabilitetsträning, balans och bålstyrka. Jag gillar att det krävs total koncentration, då kopplar jag bort allt annat och får en superskön träning för kroppen medan knoppen vilar från annat.

Vad tränar du mer än på Friskis?

- Jag simmar och promenerar jättemycket i skogen.

Vad har du för intressen förutom träning? - Jag är ett riktigt "teknik freak". Älskar alla tekniska nyheter inom data, telefoni etc.

Vad jobbar du med?

- Är teknisk chef på 3, jobbar med det mobila nätet.

Hur planerar du din tid för att hinna med att vara ledare på F&S?

- Jag avsätter tid för mig själv och då är den här tiden när jag leder den bästa egna tid jag kan tänka mig. Träning och avkoppling på samma gång! För mig är detta jätteviktigt och jag tycker det är roligt att jag kan dela med mig av min träning till andra samtidigt. ●

Sonia träffar du på Corepasset klockan 19.00 varannan tisdag. Den andra tisdagen leder AnnMarie Ståhl.

Jympa eller Allträningskort.

→ Om du har ett spinn- eller Allträningskort kan du också gå på Spin/core med Malin Isacson på onsdagar 18.30. Du bör ha viss vana från spinning innan du provar det här passet.
Lycka till

Skivstång – sportigt rakt & ösigt

Skivstångsträning har blivit riktigt populärt. Här i Haninge har vi nu fyra pass i veckan.



STYRKA. Övningarna på skivstångspasset ger dig uthållighet i ben, höfter, rygg, mage, bröst, axlar och armar.

Sktivstång har etablerats som ett av Friskis&Svettis mest populära pass, det femte största passet i träningsutbudet. I Haninge syns det genom att vi erbjuder fyra pass i veckan! Skivstångspasset har under de senaste åren utvecklats att vara rak, enkel och atletisk styrketräning.

SKIVSTÅNG ÄR ETT HÄFTIGT pass med gruppkänsla och musiken gör att du tar i. Skivstång har en egen träningskaraktär. Det är inte som jympa eller någon annan av våra träningsformer. I Skivstång gäller energi, närvaro, gruppkänsla och träningsfokus med skön ”styrkepassion”.
- Gillar du sportigt, rak och ösigt styrketräning då är Skivstångspasset något för dig, säger Annika Wihlborg som är en av ledarna.

- Första gången jag själv testade skivstång så tänkte jag: äntligen en träningsform för mig som vill träna med vikter men som aldrig kommer igång på gymmet.

NÄR VI ÖPPNADE vår lokal och möjligheten till att leda gruppträning med redskap så började Annika leda skivstång.

- Det finns inget som kan ge en så mycket energi som alla motionärer kan ge på ett pass. Man kan komma till passet och känna ”inte idag” och när passet börjar så finns bara massa med energi och tanken om ”inte idag” är helt borta. Att vara ledare är också den absolut bästa och tuffaste träningen, du kan inte fuska det finns ingen genväg.

Passet börjar med uppvärmning i cirka 8 minuter som är enkel, funktionell och anpassad till Skivstång. Olika rörelser för överkroppen som till exempel; mjuka upp höften, lättare knäböj/utfall, knälyft därefter rörlighetsträning för baksida- samt insida lår.

Därefter styrka cirka 30 minuter. Ungefär nio-tio styrkelåtar med samma belastning på stången genom hela blocket.
• Första blocket består av totalövningar med benfokus samt ben.
• Andra blocket består av rygg och bröst.
• Tredje blocket innehåller axlar och armar.
• Fjärde och avslutande blocket är ”golvövningar” för mage, sida och rygg.

VI SLUTAR SEDAN MED en nedvarvning med både rörlighet, stretch samt vila. Fokus ligger på att komma till skön ro, slappna av och jobba med rörlighetsövningar för de stora muskelgrupperna, både dynamiska rörlighetsövningar och stretchövningar.

I 75-minuterspasset finns utrymme för mer styrka, två till tre styrkelåtar till.

Musiken ja, om man kommer på Annikas pass, lovar hon att man får träna till all slags musik.

- Det kan vara det senaste från musikvärlden, Disney låt eller varför inte en härlig tung rocklåt. Mitt mål som ledare är att förmedla glädje, energi och styrka!

SKIVSTÅNG KONDITION är ett pass med effektiv styrka och tuff kondition. Ett Skivstångspass, som bantas på viss benstyrka och istället plussas på med 15 minuter konditionsträning i intervallform. Konditionsövningarna är enkla men rejält jobbiga, om du vill. Passet vänder sig till dig som är vältränad och som vill komplettera skivstång med konditionsträning i ett och samma pass. Passet är 75 minuter. Intensitet och belastning ligger mellan medel och intensiv. ●

ANNA HENRIKSSON, TEXT
JESSICA RÖTTGER, FOTO

LEDARE



CAROLA ARNAMO
Skivstång söndagar
Klockan 17:30



ANNIKA WIHLBORG
Skivstång kondition
75 minuter, tisdagar
Klockan 19.30



MARIE BINGSELIUS
Skivstång fredagar
Klockan 16.30

Dessutom finns ett Skivstångspass på torsdagar klockan 17.30. Det här passet växlar ledarna att ha.

KURS MED GIH

BEHÖVER DU HJÄLP ATT KOMMA I FORM?

Då kan GIH:s forskningsprojekt vara något för dig. Projektet pågår från 2/2 till mitten av maj 2011 i Friskis&Svettis Haninges lokaler.

Syftet är att hjälpa dig att komma igång med en hälsosam livsstil. Hämta informationsblad i receptionen. Anmälan: e-post till halsodeltagare@gjh.se eller på telefonsvarare 070-23 49 494 Ange namn, ålder, telefonnummer, e-post

och egen vikt och eventuella sjukdomar. Ange också att det gäller deltagande i Haningeprojektet. Alla är välkomna!

Sista anmälan 5/2

**SISTA PASSEN!**

- Välkommen på sista passen för året!
- Enligt tradition jympar vi till överraskningstema varje nyår. Många ledare kör passet ihop.
- Klockan 15.00, drop in.
- Eller kom på årets sista spinnpass kl.14.30.
- Bokas som vanligt.

GOTT NYTT ÅR!**GRATIS JULLOV**

→ Är du skolledig och vill träna?

Hela jullovet är det gratis för alla upp till 19 år, utom gymmet som kostar 20:-/gång.

→ Läs på hemsidan om pass, öppettider, åldersgränser m.m.

TRÄNA FÖR HJÄRTAT

Den 14 februari 2011 är det gratis träning för alla.

Hjärtligt välkomna in på Alla hjärtans dag. Mer information på hemsidan när det närmar sig.

**SITTER DU PÅ BÄSTA IDEÉRNA?**

Vi som leder verksamheten är nyfikna på vad du tycker, om allting. Vi vill ta del av dina idéer och synpunkter och försöka svara på dina frågor. Du har väl sett att vi har en röd förslagslåda på väggen i receptionshallen. Lägg dina förslag i den eller fråga mig när vi ses på träningsgolvet. På en lista vid förslagslådan kan du läsa om andras förslag och se vad vi svarat. Vi samlar på hög i en "önskelista".



Karin Thelander, suppleant i styrelsen med uppdraget "Medlemskontakt"

Shoppa stressfritt julklapp på F&S

Strunta inte i din träning för julens måsten. På F&S hittar du klapparna till de som tränar och till de som borde.

GE DIG SJÄLV EN BRA START PÅ DET NYA ÅRET!



VATTENFLASKA. 20 KRONOR

REFLEXVÄST. 49 KRONOR

SVETT BAND. 3 ST 39 KRONOR

RYGGSÄCK. 249 KRONOR

OCH DU! DET FINNS PRESENTKORT ATT KÖPA I RECEPTIONEN.



SNYGG VÄSKA. 249 KRONOR

TRÄNINGSKORT FÖR ETT ÅR

Ge bort ett träningskort på Friskis&Svettis till någon du vill ska må bra. Genom Ikanobanken har du möjlighet att dela upp betalningen.

*Ingen delbetalningsränta

*Betalar 1/12 av skulden varje månad 22kr/mån serviceavgift vid autogiro eller 32kr/mån vid delbetalning med avi. När ditt årskort löpt ut kontaktar du receptionen som hjälper dig att förnya ditt årskort.

Fyll i ansökan på vår hemsida eller i receptionen.

MEDLEMMARNA TYCKER & FRÅGAR

Många önskemål om gästpass med Afro dans med Annika Kymling har kommit in i förslagslådan.

Svar: Afro dans med Annika kommer under flera söndagar kl 11.30! Se hemsidan och anslagstavlan för vilka datum det blir.

Bokningen för passen på hemsidan borde inte öppnas mitt i natten. Kan inte bokning öppna kl 8.00 t.ex. istället för tolv på natten?

Svar: Rent tekniskt så fungerar det inte i vårt nuvarande inpasseringssystem. Vi önskar också

ändra på detta framöver och hoppas på en ny version där detta går.

Det vore bättre om flera av passen med redskap, t.ex. cirkelfys och step, låg i stora hallen istället för i lilla. Då kunde många fler deltagare vara med.

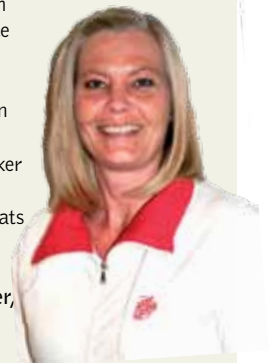
Svar: Vi tycker också det vore bra! Det finns med i vår plan, när ekonomin tillåter, att bygga ett redskapsförråd, som är åtkomligt från båda hallarna. Sedan hänger det också på speglar och att alla måste kunna se ledaren i stora hallen. (Så man inte står för

långt ifrån). Idén är dock bra!

Om man är försenad till ett pass som man bokat, varför kan man inte ringa till receptionen och få sin biljett utskrivet?

Svar: Vi har vänt och vridigt på detta

och kommit fram till att man måste vara på plats för att hämta ut sin biljett. En drop in plats 10 minuter innan passet tycker vi är rättvist för den som är på plats och väntar på en reservbiljett. Annika Tillander, platschef



Detta schema gäller från och med den 10 januari 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
07.30			MEDEL •				
09.00						FAMILJ	
10.00						KNATTE	
10.00						BAS •	
11.00						MEDEL	
11.30		MEDEL •		BAS •			
11.45						YOGA 2 85MN	
13.30						STEP	
15.00						GRATIS PROVA PÅ	
16.30	START				SKIVSTÅNG KONDITION 75		
17.00	PULS BAS	MEDEL •	PULS BAS /BAS •	PULS MEDEL	DANS		MEDEL •
17.30	STEP	ENKEL	YOGA	SKIVSTÅNG			SKIVSTÅNG
18.00	ENKEL	BAS •	JUNIOR	RYGG			BAS •
18.30	YOGA	AEROBICS DANS		STEP			AEROBICS
19.00	MEDEL •	CORE	STYRKA MEDEL •	BAS •			MEDEL MAX
19.15		BAS ••					
19.30	STATION M90	SKIVSTÅNG KONDITION 75	STATION B 75	CIRKELFYS			
20.00	BAS •	PULS MEDEL	DANS				

Julschema hittar du på vår sista sida. Det gäller vecka 51, 52 och vecka 1. Varmt välkomna.

- = Barntillättna pass
- = Tungelsta Skola

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 utkwitterade platser släpps till reserver i turordning.

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

Låses upp för 100 kr.

Giltigt aktivitetskort krävs för bokning.

Du som köper Prova tre gånger kort eller engångsbiljett för 100:- kan boka en plats i receptionen enligt bokningsreglerna.

UNG spinning: är ett drop in pass och är ej bokningsbart.

* T.o.m vecka 17

SPINNING

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

ÖPPETTIDER

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

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00–9.00 15.00–21.00	11.00–21.00	07.00–9.00 15.00–21.00	11.00–21.00	15.00–19.00	08.30–16.00	11.00–20.00

Välkommen redan klockan 11.00 på söndagarna.

JYMPA & GRUPPTRÄNING

START är en enkel och lite lugnare jympa för dig som vill komma igång med allsidig träning av kondition, styrka och rörlighet.

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

STYRKA B Bas med styrkesekvenser.

PULS B Bas med betoning på kondition.

MEDEL Passar dig som är van att träna och röra på dig. Jympan har ett ganska högt tempo och en del hopp.

STYRKA M Medel med styrkesekvenser.

PULS M Medel med betoning på kondition.

MEDEL MAX 55 minuter, ett pass som ligger mellan medel och intensiv. För dig som går på medelnivå men vill ha ett lite tyngre pass.

AEROBIC Extra mycket koordination och stegkombinationer.

AEROBIC DANS

Aerobics dans är en utvecklad variant av aerobics med läcker koreografi och tydlig danskänsla. Koreografin får extra stort utrymme då styrkedelen är borttagen. Passen kan ha olika teman t ex funk, latino/salsa, jazz.

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 ...

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. Går att prova på en gång.

KNATTE är för barn utan vuxna. Tonvikten ligger på lek. För barn från cirka 4-7 år. Går att prova på 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.

YOGA 1 är en upplevelse där prestationskraven uteblir och närvaro och stillhet finner 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 solhålsningarna 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 är anpassat för dig med ryggbesvär.

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

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

STATION är jympa med extra styrka. Efter styrketräning följer ett rejält och svettigt konditionsavsnitt.

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

TRÄNA UTE

JOGGING Joggingen gör ett uppehåll under höstsäsongen. Återkommer eventuellt under 2011 i kortkursform.

STAVGÅNG endast i kortkursform i början av hösten och slutet av varen.

SPINNING (Åldersgräns 16 år)

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

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

Tufft 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.

UNG 12-15 år som är minst 150 cm långa. Bra och rolig konditionsträning i grupp till musik som passar ungdomar. Ej bokningsbart. Drop in-pass.

SPINCORE 75 minuter kombinationspass med effektiv konditions- och styrketräning. 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 gymmer 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.

Ytterligare instruktioner, 150 kr/timme.

UNGDOM 13-15 år tränar i målsmans sällskap efter genomgången gyminstruktion. Båda två ska inneha giltigt träningskort.

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

CIRKELFYS Svettig gymträning i grupp där du tränar hela kroppen i olika stationer mer 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		
Jympa endast skolor		500		
Jympa endast skolor 16-19 år/senior/studerande		375		
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) se övriga regler bredvid		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.

Fysskort, max 2 köp per person mot recept.

Gäller 3 månader från betal-datum på passen: start, bas, rygg, yoga, stavgång, spinn start och på gymmet.

Enkeljympakortet gäller för F&S Haninge och F&S Tyresö. Medlemskap och enkeljympakort köps i den kommun man är skriven i.

Studentrabatt du som har fyllt 20 år och uppvisande av giltigt studentlegitimation med SAS/SJ logotyp.

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 hem-sidan/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.

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.

Haninge

friskissvettis.se/haninge

Planera julens träning!



SCHEMA VECKA 51 • SCHEMA VECKA 51 • SCHEMA VECKA 51

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
ÖPPET	7-9 +15-21	11-21	7-9 +15-21	15-18	STÄNGT	STÄNGT	11-16
7.30			MEDEL		G O D J U L		
11.30		MEDEL		BAS			
12.00							BAS
14.00							MEDEL
17.00				MEDEL			
17.30	STEP		YOGA				
18.00	BAS	MEDEL	PULS BAS				
18.30		AEROBICS DANS					
19.00	STYRKA-M	BAS	MEDEL				
19.30	STATION M 90	SKIVST/KOND 75	STATION B 75				

SPINNING VECKA 51 • SPINNING VECKA 51 • SPINNING VECKA 51

12.00							MEDEL
17.00				MEDEL			
17.30	BAS		BAS				
18.30	INTENSIV	BAS	SPIN CORE				
19.30		MEDEL					

SPINNING VECKA 52 • ÖVRIGA PASS SE GRÖNT SCHEMA BREDVID

ÖPPET	7-9 +15-21	11-21	7-9 +15-21	11-19	12-16	STÄNGT	11-20
14.30					NYÅRSSPIN		
17.30							MEDEL
18.30	BAS	MEDEL	BAS				

SPINNING VECKA 1 • ÖVRIGA PASS SE GRÅTT SCHEMA BREDVID

ÖPPET	7-9 +15-21	11-21	15-19	12-16	15-19	8.30-16	11-20
9.30						MEDEL	
14.30				BAS			
15.30					MEDEL		
17.30			MEDEL				MEDEL
18.30	MEDEL	BAS					



SCHEMA VECKA 52 • SCHEMA VECKA 52 • SCHEMA VECKA 52

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
ÖPPET	7-9 +15-21	11-21	7-9 +15-21	11-19	12-16	STÄNGT	11-20
7.30							
11.30		MEDEL		BAS			
15.00					NYÅRSJYMPA		
17.00				MEDEL	G O T N Y T Å R		MEDEL
17.30	STEP		YOGA	SKIVSTÄNG			
18.00	BAS	MEDEL		BAS			BAS
18.30		AEROBICS DANS	CIRKELFYS				AEROBICS
19.00	MEDEL	BAS	MEDEL				
19.30		SKIVST/KOND 75					
20.00			BAS				

SCHEMA VECKA 1 • SCHEMA VECKA 1 • SCHEMA VECKA 1

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
ÖPPET	7-9 +15-21	11-21	15-19	12-16	15-19	8.30-16	11-20
10.00						BAS	
11.00						MEDEL	
11.30		MEDEL					
11.45						YOGA	
13.30				CORE		STEP	
15.00				MEDEL			
16.00			BAS	T R E T T O N D A G J U L	BAS		
17.00			MEDEL		DANS	MEDEL	
17.30	STEP						SKIVSTÄNG
18.00	BAS	MEDEL					BAS
18.30		AEROBICS DANS					
19.00	MEDEL	BAS					MEDELMAX
19.30		SKIVST/KOND 75					
20.00							

COOP FORUM



Välkommen till Coop Forum i Haninge

Öppet alla dagar 8-22!