

VI SATSAR
EXTRA FÖR ALLA
KNATTAR OCH
UNGDOMAR

STILLASITTANDE?
PRÖVA SKÖNA
CORE-BOSU



FOTO: EVA BOFRIDE

Många vill träna Men har svårt att komma igång?

Lotta och Jacob – två ledare tipsar om hur du kommer ur soffan och får träningen att fungera. **SID 4**

Omstart Annika har hittat formen

Möt receptionsvärd Annika Svensson som känner sig oerhörd stolt över sig själv – Aldrig mer över hundrakilosstrecktet! **SID 3**

SUCCE Mellan 400-500 personer var med och invigde F&S Visbys nya moderna tränings-hall i augusti 2010. Keno-gubbarna hjälpte till att klippa bandet. Vårt måtto: –Vinst varje gång! kändes mer rätt än någonsin.

VÄLKOMMEN

Utmana dig själv!



Ar 2010 lyckades vi med att ta det stora steget in i en egen fantastisk anläggning. Och allt detta gjordes med ideella krafter. De inspirerande ledare du träffar, de positiva värdar som finns med på dina svettiga pass eller de värdar som finns för dig i receptionen, alla gör detta på sin fritid och helt ideellt. Som ordförande för IF Friskis&Svettis Visby är jag mäktigt imponerad över all den kraft, tid och energi som våra funktionärer lägger ner för att erbjuda professionell och rolig träning till så många på Gotland. TACK alla funkisar för ert arbete! Kanske du vill vara med i vårt spännande arbete att utveckla vår förening.

TRÄNA PÅ DINA VILLKOR! Vi erbjuder dig att träna så att det passar dig, när du vill, hur mycket du vill och så hårt eller skonsamt du vill. Det är just detta kombinerat med vår glädje som jag känner är det som gör att en halv miljon svenskar är med i en Friskis&Svettis förening i vårt land. Blir det din utmaning att träna lite extra, att lägga på ett pass till i veckan för att det är roligt?

VI GÅR NU VIDARE! Efter en dramatisk ökning av antalet medlemmar under 2010 går vi nu vidare och anpassar oss med en större kostym. Vi fortsätter att arbeta systematiskt med kvalitet och utbildning av funktionärer för att fortsätta att vara ledande inom jympa, gym och spinning. Vi vill att flera på Gotland ska kunna träna och känna glädjen efter ett svettigt pass. Som du kan läsa i detta nummer går vi också vidare och inför några nya intensiteter under 2011. Kanske du ska pröva bosu en av våra nya intensiteter? En utmaning att ta inför 2011? Utmana dig själv 2011! ●

STELLAN SUNDH, ordförande
info@friskissvettis.se/visby

”

Det andas positivism i varje hörn



FRIDA ENGSTRÖM
Sitter på många bollar i F&S Visby föreningen.

Fler träningsformer på gång!

Frida Engström är verksamhetsansvarig för Friskis & Svettis i Visby. Hon är länken mellan styrelsen och ledarna, örat mot marken och utkiken framåt.

Just nu är hon väldigt glad över att de nya lokalerna är i gång och att ett antal spännande nyheter står för dörren.

– Ja, äntligen fick vi våra härliga lokaler. Det är kul att visa att vi har kvalitet rätt igenom nu, inte bara med träningsformerna och ledarna, utan att även de fysiska lokalerna har en toppenstandard, säger en nöjd Frida.

FRÄSCHA OMKLÄDNINGSRUM och duschar, bastu, stora ljusa träningsrum, ett välutrustat gym och en drös med rödklädda Friskis-ledare som en sprudlande färgklick. Det andas positivism i vartenda hörn i Visbyföreningens nya lokaler.

Frida berättar lite om vad som är på gång framöver.

– Under våren kommer vi börja med några kul nyheter. Bland annat blir det ett jympapass som heter Core/bosu. Det blir mycket balans och bål-stabilisering, som ju är bra för alla –

inte minst för dig med stillasittande jobb. Bosu står egentligen för ”both sides up” och är en sorts boll och balansplatta i ett.

SATSNINGEN PÅ barn och ungdomar är ett annat spår som Frida trycker lite extra på.

– Vi kommer att utöka våra pass för barn och ungdomar. Redan nu har vi flera barn- och föräldraanpassade träningsmöjligheter. I vår kommer det att finnas knattejympa, barnstillåtet pass från 7 år med förälder, familjejympa, juniorjympa och träning för unga. En av nyheterna är att du kan få träna i gymmet, från 13 års ålder om du är i sällskap av en vuxen.

– I stort handlar det ju om det som Friskis & Svettis alltid står för: lustfylld och lättillgänglig träning för alla. Vi har även många seniorer som tränar här. Vi försöker snappa upp deras önskemål och förslag. Kanske blir det till exempel stavgång i grupp, eller något helt annat, avslutar Frida. ●

NYHETER

- **CORE/BOSU** – balans, bål-stabilisering och effektiv core-träning. Roligt, effektivt.
- **SKIVSTÅNG/KONDITION** – styrketräning i grupp och pulshöjande, tuff och rolig.
- **SPINNING INTENSIV** – tuffare träning på tramporna. Var beredd på härlig mjölksyra.
- **UNG TRÄNING** – fler barntillåtna pass och satsning på ungdomar.

Kom förbi oss eller kika på www.friskissvettis.se för mer information

NICKA HELLENBERG, TEXT OCH FOTO



MIN FRISKIS-VÄSKA STÅR ALLTID FRAMME, PACKAD OCH REDO

ANNIKA kör gröna linjen i sitt gröna kök.

Annika håller latmasken i schack

Annika Svensson bestämde sig helt enkelt. Hon ville byta livsstil, skaffa sig en bättre hälsa och ha roligt på köpet. Landskronatjejen är numer inbiten Friskis & Svettis-motionär. Och väldigt många kilo lättare på köpet!

– Jag kom till en punkt där jag var tvungen att göra något. Vägen visade på 136,8 kilo. Jag hade tappat kontrollen över mitt ätande och min syn på mat.

Efter en lång resa med motion och bättre kost lyckades hon gå i vikt. Och jag har lovat mig själv att aldrig någonsin hamna över 100-kilosstreck. Då tänkte jag att ”nu måste det ske!”

Och det skedde.

MOTION OCH KOST Men det handlar givetvis inte bara om viktminskning. Det är en inställning om att äta sig ett livslångt projekt. Att må bättre, orka mer och känna sig i balans är målet.

Vardagsmotionen med Friskis & Svettis som inramning har blivit precis vad Annika planerade att den skulle bli: ett nytt, fast bättre, ”beroende”. Något som hon behöver. Dagligen.

– Ja, det är inte något materiellt mål, utan livskraft, som är i fokus för mig. Något har nog hänt i huvudet på mig. Jag har ett helt annat förhållningssätt till ätande och motion, skrattar Annika.

HELA FAMILJEN ÄR MED Inte nog med att hon själv är flitig på Friskis & Svettis. Även sambon och sonen är Friskis-bitna. Så nu finns det minst tre goda skäl och bra draghjälp i hemmet de dagar då det tar emot en smula ...

Annika gick på Friskis & Svettis även tidigare, men det är här och nu på Gotland som hon verkligen har fastnat. När medlemmarna engagerade sig i ombyggnaden fick hon en extra kick, en ny insikt:

ANNIKA SVENSSON RECEPTIONSVÄRD

Namn: Annika Svensson
Ålder: 38 år.
Bor: Väskinde
Familj: Sambo, son på 15 år och fem katter
Gör: Under-sköterska
Gör på F&S: Är glad motionär och receptionist på F&S Visby
Mest nöjd med: Har fått smak för regelbunden träning
Vill förbättra: Vill få mer trängsel i omklädningsrummet, ännu fler motionärer



ANNIKA SVENSSON lotsar motionärerna rätt i träningshallen.
– Jag stormtrivs bakom receptionsdisken, här möter jag så många spännande människor.

– Jag känner mig oerhört stolt. Det är en stark känsla att få vara med i den här föreningen. Det är ju allas vår gemensamma förening. Vi gör den till vad den är. Friskis och Svettis är verkligen för alla, det är så tydligt och självklart.

ÄT BÄTTRE, MÅ BÄTTRE, ORKA MER

– Latmasken och godissuget är bra kompisar. Det händer lite då och då att jag får ett godissug, eller att jag känner efter lite extra om jag är för trött för att gå och träna. Men min Friskiväska står alltid framme, packad och redo. Och jag har bestämt mig för att genomföra det jag påbörjat. Kanske är min mentalitet så att det är antingen svart eller vitt för min del.

– Äter du bra mat, med mycket grönt och fibrer så minskar också suget efter godis. Fast visst kan man unna sig pizza då och då, eller köpa några godisbitar ibland. Men skillnaden är att jag och sambon köper varsina tio smågodisbitar nu, istället för en hel skål, som bara slinker ner. Unna dig med måtta!

– Och hitta din träningsform. Motion är kul och kommer i så många olika former. Ta med en kompis, eller någon i din familj så blir det ännu lättare. En sak till: sitt ner när du äter. Kroppen mår inte bra av att du kastar i dig något på gående eller stående fot, konstaterar Annika. ●

NICKA HELLENBERG, TEXT
LOUISE SÖRENSEN, FOTO



STYRKA SOM HÅLLER. Jakob Sundqvist och Lotta Virgin är två engagerade ledare i föreningen.

Träning är för alla

I gymmet är Lotta Virgin som hemma. Eller i löparspåret för den delen. Och Jakob Sundqvists rätta element verkar vara i skivstångspassens förlovade land. Möt två sanna träningsälskare.

Lotta tillbringar mycket tid i Friskis-lokalerna. Inte för att hon måste, utan för att hon vill. Hon älskar träning, vilket både syns på henne och hörs på hennes sätt att tala om ämnet. Friskis & Svettis-konceptet, med enkel, sund träning och en lika sund syn på kost, och hälsa passar henne perfekt.

– Ja, jag gillar det vi står för. Luststyrd träning, som är allsidig och rolig. Här kan alla träna. Ung, gammal, tjej, kille. Många med funktionshinder tränar hos oss. Och efter mina 20 år inom vården vet jag hur viktigt det är att hitta en bra träningsform, oavsett dina förutsättningar. Som ledare är det mitt jobb att se

**”
Glöm
inte
att
testa
något
nytt!**

till individen. Motionärens träning lägger man ju upp efter bakgrund, mål, behov och önskemål. Det finns ju egentligen ingen träning som passar som hand i handske för alla, menar Lotta.

HON HAR ETT FÖRFLUTET som löpare, orienterare och en del annat. Sedan juni 2010 är hon också licensierad gyminstruktör hos Friskis & Svettis.

Jakob Sundqvist har varit aktiv instruktör inom F & S sedan 1997. Han arbetar som läkare och är på väg till sitt nattpass på Visby lasarett. Han har just klarat av ett skivstångspass, en av hans specialiteter.

– Det är oerhört kul att skivstångspassen blivit så populära. De är fullbokade hela tiden. Vi har nog varit ganska bra på att marknadsföra dem, men framför allt är det en träningsform som passar alla. Det är ju ingen koordination eller

krav på vissa vikter. Du tränar efter egen förmåga. Inga krusiduller och ett skoj tempo, tycker Jakob.

Själv har han sysslat med gymnastik och dans, så koordinationen är nog inga problem i hans fall. Förutom skivstångsträningen leder han bland annat step, som är en annan av hans favoriter i träningsvärlden.

MÅNGA VILL TRÄNA men det kan vara trögt att komma iväg. Vad har den här friskusduo för recept för att lyckas?

– Ja, visst vet nog de flesta om att träning är bra för vår fysiska och mentala hälsa. Men ibland är det nog svårare att bara komma ifrån, eller ta sig tiden. Man måste nog bara bestämma sig. För det är ju så kul och skönt när man kommit igång, tycker Jakob.

Lotta har ett konkret tips:

– Planera in din träning! Du planerar

**LOTTA VIRGIN
GYMINSTRUKTÖR**



Namn: Lotta Virgin
Ålder: 38 år.
Bor: Bäl
Familj: Tre söner, en hund, två katter, och en sköldpadda
Gör: jobbar som undersköterska
Gör på F&S: Är gyminstruktör
Mest nöjd med: min träningsdiciplin
Vill förbättra: Min trasiga hälsena. Rehabiliteringen går bra

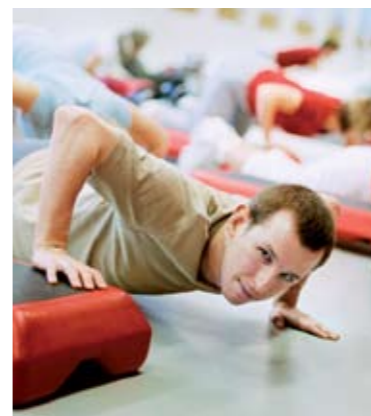
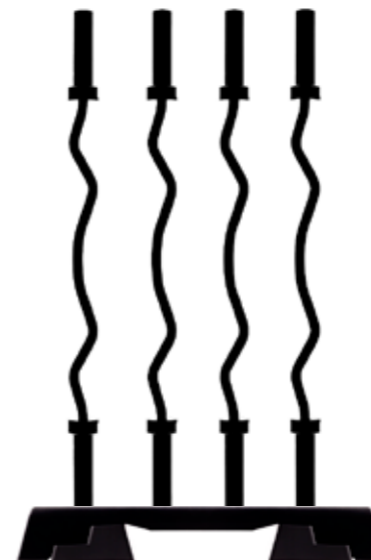
**JAKOB SUNDQVIST
JYMPALEDARE**



Namn: Jakob Sundqvist
Ålder: 31 år.
Bor: Gothem
Familj: Sambu, hästar, katter
Gör: Jobbar som AT-läkare
Gör på F&S: Skivstångsledare, -aerobicsledare, utbildare, med mera
Mest nöjd med: Att skivstångsträningen blivit en sådan hit
Vill förbättra: Fördelningen av tjejer/killar på passen. Fler killar måste våga sig in på passen, från gymmet!

ju in jobbmöten, bilbesiktning och allt annat i kalendern. Gör samma sak med träningen. Har den en plats i din almanacka är det troligare att den blir av. Och träna gärna tillsammans med någon. Då är ni två eller flera som pushar varandra och driver på för att komma iväg.
– Och glöm inte bort att testa något nytt! Kanske är det just det som får dig att få lite nytändning, peppar de rödklädda och smidiga föredömena. ●

NICKA HELLENBERG, TEXT OCH FOTO



EFFEKTIV STYRKETRÄNING. Gillar du sportig, rak och ösig styrketräning, då är Skivstångspasset något för dig. Bräda och tyngder bestämmer du själv.

DÄRFÖR GÅR JAG PÅ GYMMET! ↓

TOBBE CARLSTEN, 45 ÅR

Började på F&S vid nystarten. Valde gym för att behålla sin kropp i trim och se till att kroppen får jobba.
– Håller man bara på med hjärnan blir man lätt speedad. Jag jobbar som lärare och har intellektet på hela dagarna.
Bäst är maskin nr 22 och 16. Tråkigast är nog nr 3, benmaskinen.
– Skriv också att jag vill hålla mig snygg!



ÅSA EDMAN, 48 ÅR

En tävlings- och träningsstjärna med löpning som sin stora gren, men hinner också med innebandy och hockeybockey. Har nu börjat på gym för att träna hela kroppen.
– Jag behöver stärka upp min överkropp. Som löpare blir jag stark i benen men glömmar rygg, axlar och armar. Jag valde F&S för här är gott om plats, bra luft och nära.
Bäst är benpress. Inte lika roligt med armar.



EDDIE S. AHLGREN, 14 ÅR

– Jag brukar löpträna två gånger i veckan, men det är inte lika roligt nu när det är mörkt. Jag vill behålla min kondition och bli starkare. Roligt att det är mycket yngre folk här och nu känner man nästan alltid igen någon.
Bäst är löpbandet och magmaskinen nr 14, tråkigast är nog axellyft, maskin nr 11.



INGA-BRITT DAHLBY, 69 ÅR

Har varit F&S trogen sedan starten. Fick problem med höften och kan inte längre jympa. Läkare och sjukgymnast tipsade mig efter operationen att börja träna på gym.
– Bra instruktörer fick i gång mig. Har mycket mindre besvär nu med mina axlar och nacke. Höften blir också bättre, jag kan snart börja på ryggjympan igen. **Bästa** styrkemaschine är nr 6. Kämpar med dragmaskinen för ben och höft, den är tung.



BEO HEMMANDER, 67 ÅR

Jobbar nu som gymvärd och tänker bli instruktör under nästa år i F&S föreningen.
– Jag har tränat på gym i 40 år, och här upplever jag en helt annan öppenhet, trevligt bemötande, bra stämning och en skön attityd. Stor valmöjlighet bland gymmaskinerna och fria vikter. Det här gymmet passar både er farna och nybörjare. **Bäst** är axelpressen nr 11, undviker helst allt med bicepsövningar.



JYMPA

Pass finns på bas-, medel- och intensivnivå och i ett antal olika passvarianter. Ett jympapass inleds med ca 10 min uppvärmning innan styrke- och konditionsdelen tar över i ca 25-30 min. Varje pass avslutas med nedvarvning, stretch och avslappning i 10 min. Längden är alltid 55 min om inte annat anges. Åldersgränns på alla pass (utom familjelek och junior) är det år du fyller 12.

BAS

Enkelt, lättillgängligt och härligt 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 ganska vältränad, gillar fart och en del hopp. Uppvärmning, styrka, kondition och rörlighet. Och rörelseglädje!

INTENSIV

Här krävs att du vältränad och tål hög belastning och tempo.

PULS

Fartigt med mycket kondition. Roligt och utmanande. Finns på bas- och medelnivå.

STYRKA

Ett pass med lite lägre tyngdpunkt och en lång styrketräningsdel.

SKIVSTÅNG

Effektiv och kul träning med hjälp av skivstång, drivande musik och tydliga instruktioner. I Skivstång tränas styrkeut-hållighet för ben, höfter, rygg, mage, bröst, axlar och armar.

SKIVSTÅNG 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.

STEP

Stegkombinationer med danskänsla på step up-bräda. Här bygger vi upp block av stegkombinationer med ösiga och kul stegkombinationer på bräda.

AEROBICS

Stegkombinationer med dansig känsla. Fokus på kondition, koordination och koreografi.

CORE

Träna och utmana dig själv i styrka, stabilitet, balans och rörlighet. Coreträningen bygger både på enkla och mer fokuserade övningar och på större, sammansatta övningar för hållning, stabilisering och balans. Du tränar utan redskap, det vill säga med kroppen som belastning.

CORE BOSU

Vill du lägga till en dimension till din Coreträning, då är ett vingligt underlag en perfekt utmaning. Och Bosu, som kan liknas vid en "halv balansboll fäst på en platta" är ett mångsidigt redskap. Med denna boll/balansplatta tränas och utmanas din bålstaabilitet, styrka och balans och den ger även möjligheter till att jobba upp pulsen. Core bosu är fokuserat och utmanande, men du tränar efter egen förmåga. En utveckling för dig som vill gå vidare med din coreträning.

RYGG

Ryggjympa är anpassad för dig som behöver ta extra hänsyn till rygg och nacke. Här kan du bygga upp styrka, kondition, stabilitet och rörlighet med säkra ryggranpassade övningar till inspirerande musik. Ryggjympans väl utprovade träning och kunniga ledarskap, är ett ryggvänligt och tryggt sätt att komma igång.

MAMMA

För dig som vill komma igen efter graviditet och förlossning. Bygg upp och hitta tillbaka till hållning, styrka och rörlighet med genomtänkt träning. Vi jobbar även med kontroll av bålstaabilitet och bäckenbotten. För dig som vill komma igen efter graviditet och förlossning. Till mammapassen får också de små följa med.

FAMILJEJYMPA

Rörelselek för barn från 2 till 6 år och deras föräldrar. Mormor, morfar, farmor, farfar är givetvis också välkomna. Barnen måste fylla minst 2 år inom den termin det gäller.

JUNIOR

Fartfylld jympapass för killar och tjejer, med kul och bra träning för hela kroppen. 6-12 år.

KNATTE

Med tonvikt på lekfull jympa för bara barn! På Knatte jympar barn 4-6 år, utan vuxna.

SPINCYKLING

Vi har hela 30 bekväma, stabila spincyklar som enkelt ställs in för att passa dig. Ta gärna med vattenflaska och handduk. För att få spinna behöver du vara över 150 cm lång (och 13 år fyllda). Passen är alltid 55 min där annat inte anges.

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. Vårat tips till dig som är ny spinnare: Kom i god tid innan passet så hjälper våra ledare dig igång.

SPIN/MEDEL

Ett pass för dig som är ganska vältränad och kan grunderna för spincykling. Utmanande och kul.

SPIN/INTENSIV

En utmaning för både kropp och psyke. Tunga uppförsbackar och tuff intervallträning.

GYM

Att styrketräna hos oss är rörelseglädje! Det ska banne mig i första hand vara roligt att träna, annars orkar man inte hålla på i längden. Själva träningseffekten får du på köpet. Vi erbjuder fräscha maskiner, avdelningar med fria vikter och hantlar, stretchyta med bollhörna och en rejäl konditions/ uppvärmning. Ta gärna med vattenflaska och handduk.

ÖPPETTIDER RECEPTION & GYM

MÅNDAG & ONSDAG	07.00 – 21.00
TISDAG & TORSDAG	08.00 – 21.00
FREDAG	08.00 – 18.00
LÖRDAG	09.00 – 14.00
SÖNDAG	10.00 – 20.00

FRISKIS&SVETTIS ÄR EN IDEELL FÖRENING.

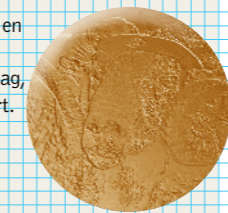
- Träningskortet är personligt.
- Träningskortet gäller på Friskis&Svettis Visby träningspass och gym.
- Köpt träningskort återlöses ej.
- Förlorat träningskort ersätts med en kostnad av 50 kr.
- Som medlem är du under träning försäkrad i försäkringsbolaget IF.
- Det kostar 50 kronor för mig som är medlem att träna i en annan F&S förening.
- IF Friskis&Svettis Visby 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.
- Ändringar i schema kan förekomma.
- Vi behöver ditt samtycke för att databehandla dina personuppgifter. De används för att administrera ditt medlemskap. När du köper ett träningskort samtycker du till att vi får behandla personuppgifterna.
- Ytterskor ute - inneskor inne! Ställ dina ytterskor på skohyllorna. Vill du låsa in dina skor, ta dem i handen när du går in i omklädningsrummet.
- Vill du basta säger du till i receptionen.
- Barn som vistas i barnhörnan ansvaras av förälder.



TRÄNINGSHALL Mötesarena, samlingsplats på över 1500 kvm. Vi är mycket stolta över att kunna erbjuda gotlänningarna en toppmodern, ljus träningsplats.

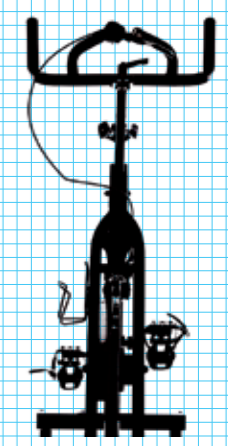


FEST FÖR FUNKISAR
Sista helgen i november anordnades det en stor glitter&glamour fest för samtliga funktionärer i föreningen. Mingel, middag, prisutdelning, live-band och dans, såklart. Mats Englund blev årets vinnare av Guldbäggen, han var en av många som sett till att vår nya hall blev verklighet.



Vi är med: FaR Fysik aktivitet på Recept

Fysisk aktivitet på recept är ett utvecklingsarbete mellan primärvården och idrottsföreningar och Friskis&Svettis är med och stöttar.



VI SÖKER LEDARE

Inför 2011 behöver vi fler **spinedare** och **gyminstruktörer**. Kontakta Frida Ennsgröm fridagotland@hotmail.com

Citatet: "De som tror att de inte har tid för fysisk aktivitet måste förr eller senare avsätta tid för sjukdom"
Edward Stanley



190:-

RYGGSÄCK & SVETTBAND

och vattenflaskor. Finns att köpa i receptionen.



30:-

PRESENTKORT

Ge till någon du tycker om. Som behöver lite extra omtanke, till födelsedagen, körkortet, julklappen fått barn eller varför inte till din mamma!. Välj vilket belopp du vill ha på träningskortet så ordnar vi det direkt.



TIPS! GE BORT LITE TRÄNING TILL NÅGON DU TYCKER OM!

Jympatider

Hel timme = Stora Salen Halv timme = Lilla Salen

TIDER	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00–08.00	Bas*		Core*				
08.00–09.00					Pulsmedel		
09.30–10.30			Mamma/barn			Core/bosu	
10.00–11.00						Medel	Familj
11.00–12.00							Bas
12.00–13.00		Bas***				Medel	
16.00–17.00						Puls/bas	
16.30–17.30	Step		Skivstång	OBS KL 17 Knatte			
17.00–18.00	Medel	Medel	Puls/bas	Puls/medel			Medel
17.30–18.30	OBS KL 18 Junior	Skivstång**	Aerobic				Skivstång
18.00–19.00	Bas	Bas***	Medel	Intensiv			Rygg
18.30–19.30	OBS KL 19 Core/bosu			Step			
19.00–20.00	Intensiv	Puls/medel	Bas	Medel			
19.30–20.30				Skivstång			
20.00–21.00	Medel						

* 45 min ** 1.15 tim *** Barntillåtet från 7 år

Reservation för ändringar.

Priser

KORTTYP	VUXEN	UNGDOM*)
JYMPA		
JYMPA årskort	1 600 kr	900 kr
JYMPA halvår	980 kr	500 kr
Familjympa termin	250 kr/barn	
Knatte 4–6 år		250 kr
Junior 6–12 år		250 kr
Mamma/barn termin	300 kr	
SPINNING		
SPIN årskort	1 600 kr	900 kr
SPIN halvår	980 kr	500 kr
GYM**)		
GYM årskort	2 200 kr	1 000 kr
GYM DAGTID årskort	1 200 kr	700 kr
GYM halvår	1 400 kr	500 kr
GYM DAGTID halvår	750 kr	400 kr
UTETRÄNING CROSS & LÖPNING***)		
Årskort	400 kr	400 kr
Termin	250 kr	250 kr
KOMBIKORT****)		
TVÅKOMBI årskort	2 400 kr	1 200 kr
TVÅKOMBI halvår	1 500 kr	800 kr
TREKOMBI årskort	2 800 kr	1 600 kr
TREKOMBI halvår	1 700 kr	1 000 kr
ÖVRIGA KORT		
Allklippkort x 10	450 kr	250 kr
Engångsbiljett	50 kr	30 kr
Engångsbiljett ej medlem	75 kr	45 kr
ÅRSKORT och ALLKLIPPKORT gäller 1 år från reg. datum Medlemsavgift 100 kr/kalenderår tillkommer utöver träningsavgiften.		
*) Gäller ungdomar under 20 år		
**) Introduktion ingår för dig som är ny i gymmet. Boka tid i receptionen. DAGTID gäller fram till kl 15.00 vardagar		
***) UTETRÄNING gäller på samtliga aktiviteter (jympa, spinn och gym)		
****) KOMBIKORT gäller på två/tre aktiviteter (jympa, spinn och gym) Autogiro/mån 135 kr Gäller end. årskort vuxen		
JYMPA Åldersgräns 12 år (det år du fyller)		
GYM Åldersgräns för träning själv: 16 år (det år du fyller) Åldersgräns för träning i vuxens sällskap: 13 år (det år du fyller)		
SPIN Åldersgräns 13 år (det år du fyller) och kravlängd 150 cm		

Spintider

TIDER	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.15–11.15						Medel	
12.00–12.45			Special				
16.15–17.15					Medel		
17.15–18.15	Bas	Medel		Medel			
18.15–19.15			Medel				Bas
18.30–19.30	Intensiv			Bas			

Reservation för ändringar.

KLIPP UT OCH TA MED PÅ DITT NÄSTA TRÄNINGSTILLFÄLLE – ERBJUDANDET GÄLLER TILL OCH MED 31 MAJ 2011

**Kom
och prova
på Friskis
&Svettis Visby**

Namn

Personnr

Adress

E-post



DU KAN
VÄLJA MELLAN:
**Jympa
Spinning
Gym**

Gäller 1 pass/person och i mån av plats. Jag vill testa: Jympa Spinning Gym