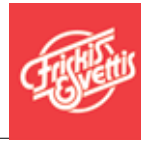


# Borås



MISSA INTE!  
VÅRENS NYHET  
TMI & HIT  
LÄS MER PÅ  
SID 4.



## TILLSAMMANS Häng med på öppna dörrar

Passet som är till för dig med funktionshinder. Sittande eller stående, det spelar ingen roll. Rörelserna är anpassade för både och. **SID 2-3**

## Vårens nya öppettider nu från 06.30

Från och med 9 januari utökar F&S Borås sina öppettider. Läs mer längre fram.

**SID 4**

**MED ELLER  
UTAN HJÄLP.**  
Alla kan vara med  
på jympan Öppna  
dörrar.

## VÄLKOMMEN

# Det finns alltid ett nytt nu!

**J**ag var på en fantastisk utbildning en vecka i höstas och något av det bästa jag fick med mig från den veckan var ”det finns alltid ett nytt nu”.

Jag försöker bära med mig det i min vardag och tänka på att det är upp till mig om jag vill förändra mitt förhållningssätt i mitt jobb som chef, min träning, mina relationer och det som är viktigt för mig i mitt liv.

Jag tycker det var ett fantastiskt uttryck. Det är aldrig försent, utan det är bara att bestämma sig för vad vill jag förändra.

Idag vet vi alla hur viktigt det är att röra på sig. Vi har bara en kropp och den skall vi vara rädd om. En av Friskis&Svettis bästa värderingar är att lägga till en bra vana. Vi lever som alla andra och lägger till en bra vana. Träning!

Hur är det för dig? Är du redan igång med någon träning eller kanske du skall komma igång? Det är aldrig för sent att börja eller att pröva något nytt. Hitta det som är roligt för då är det mycket lättare att det blir en bra vana. Ett nytt nu!

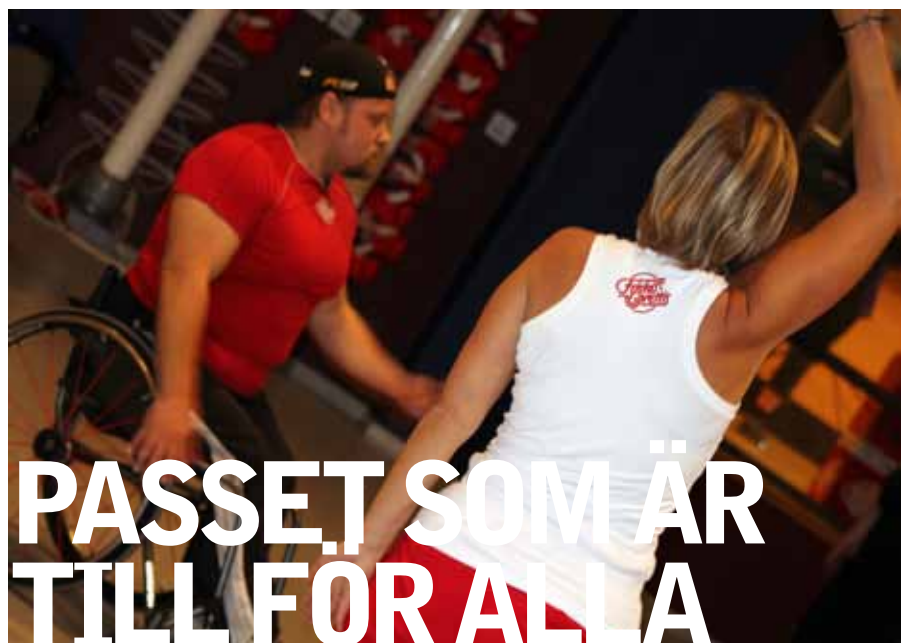
I vårt utbud hoppas jag verkligen att det skall finnas något för just dig. Ett av våra mål att vi skall vara lättillgängliga och då tittar vi på och jobbar strategiskt med vårt utbud. Öppettiderna påverkar även hur lättillgängliga vi är. Fr.o.m. med 9 januari kommer vi att öppna tidigare alla vardagar. Kanske det gynnar just dig? Du hinner kanske träna på morgonen innan jobbet. I en stressad vardag med jobb, familj och barn kanske det kan underlätta.

Vi hoppas det!

FOTO: GÖSTA ELMQUIST



KARIN DANEHAMMAR  
VERKSAMHETSCHEF  
karin@boras.friskissvettis.se



## PASSET SOM ÄR TILL FÖR ALLA

**SITTANDE ELLER STÅENDE.** Det spelar ingen roll om man är sittande eller stående. Passet är anpassat för dig med rörelsehinder. Här visar Daniel och Marie samma rörelse men med olika förutsättningar.

### Öppna dörrar är passet för alla med funktionshinder. Här välkomnas alla oavsett om man hänger med eller inte.

**D**et är onsdag eftermiddag och klockan är fem. Daniel Brorsson och Marie Johansson är jympaledarna som leder passet Öppna dörrar på Friskis&Svettis.

– **PASSET ÄR VERKLIGEN TILL FÖR ALLA** menar Daniel. Vi har haft alla åldrar och mängder av olika funktionshinder. Du kan princip komma hit för att bara lyssna på musiken och känna gemenskapen, säger Daniel.

På öppna dörrar visas en övning alltid både som stående och som sittande variant. Det är för att man oavsett funktionshinder alltid ska hitta ett sätt att hänga med på passet.

På ena eller andra sätt ska du kunna göra en rörelse, antingen att följa oss ledare eller hitta på en egen rörelse, med hjälp av exempelvis assistent eller på egen hand.

Jympaledarna Daniel och Marie utvecklar hela tiden passet och många gånger tar de hjälp av deltagarna när de ska hitta ny musik.

– Vi tar gärna emot musikförslag från deltagarna och det brukar bli allt från hårdrock till dansband, förklarar Marie.

– Det är verkligen utvecklande att lära känna människor med funktionshinder menar Marie. Det är lärorikt att se hur andra människor hanterar olika situationer.

– Vi ser gärna att assistenter och ledsagare är med i passet. Ju fler vi är som rör oss desto bättre.

Daniel vill även poängtera att gymmet är tillgängligt för de med funktionshinder.

– Det finns hiss till gymmet och jag som instruktör kan visa de flesta övningar som sittande, säger Daniel. ●



**BOCCI AKUNGEN.** Calle som han kallas är en hejjare på boccia. Nu vill han komma med i det svenska landslaget.

**CARL-JOHAN HAMM** är 27 år och har varit med och tränat på Öppna dörrar i tre till fyra år.

– Det ger bra kondition och styrka och det gör att mina spasmsiska störningar blir mindre.

Carl-Johan har en CP-skada och har två assistenter med sig när han tränar. De hjälper honom att utöva rörelserna.

– Det är skönt att köra så man blir riktig trött. Då somnar jag i bilen hem säger Calle med ett leende.

I jobbet som vedklyvare får Calle utlopp för sitt intresse för maskiner. Han gör även en del datorjobb. På fritiden simmar han även en del och så tränar han Boccia.

– Boccia är skitkul och jag har flera SM-medaljer i både lag och individuellt, berättar Calle. Min dröm är att komma med i landslaget. För det krävs att jag är stabil i mitt spel under en längre period och dit kommer jag att nå.

– Nu önskar jag att vi blir fler på Öppna dörrar. Kom hit och testa uppmanar Calle de som inte vågat sig hit än.

**MIA SEVERINSSON** är 37 år och har varit med sedan Friskis&Svettis startade passet Öppna dörrar.

– Jag är kompis med Daniel (ledaren) sedan vi var små så när han drog igång så var jag självklart med, berättar Mia. Mia har ryggmärksbråck och har alltid varit rullstolsbunden.

– Det är en bra allround träning och man träffar många vänner. Det är bra med en mix av människor i olika åldrar och med olika typer av handikapp, både rullstolsbundna och icke.

– Tidigare sysslade jag med boxning men det fick jag sluta med pga medicinska skäl, berättar Mia. Mia bor hemma hos sina föräldrar i Örby. Hennes intressen för övrigt är rullstolsdans och musik.



**VAN MOTIONÄR.** En glad tjej som varit med på Öppna dörrar sedan starten 2004.

– Jag tycker alla borde testa på att träna med oss för det är en härlig gemenskap här och alla är här för att ha kul och må bättre på köpet, menar Mia.

Jag kommer fortsätta att träna för att hålla konditionen i gång och bli starkare. Om jag skulle sluta träna helt så skulle jag ha värk hela tiden, och det är inget alternativ, menar Mia.

#### JYMPALEDARNA



**Namn:** Daniel Brorsson och Marie Johansson

**Gör på F&S:** Daniel är gyminstruktör och jympaledare. Marie är jympaledare.

**När:** Öppna dörrar hittar du på onsdagar kl. 17.00.



**REBECKA HALLBERG**  
DANS FUEGOLEDARE

## "Vill erbjuda fler dans fuegopass"

**Du har precis utbildat dig till ledare inom F&S. Vaför?**

– Testade Fuego i våras och fastnade direkt! Älskar att dansa och vill erbjuda fler Dans fuegopass så ännu fler boråsare får upptäcka hur roligt det är!

**Vad gör du annars? Jobb? Intressen?**

– I våras tog jag examen från Textilingenjörsprogrammet. Idag jobbar jag på H&M online på Hulta men söker mig vidare mot inköp/produktion. Fritiden ägnas åt vänner!

**Vad vet du idag som du inte visste innan du gick din ledareutbildning?**

– Oj, jättemycket! Man får lära sig grundligt om hur kroppen fungerar och varför det är så viktigt att röra på sig för att må sitt bästa jag!

**Vad ser du fram emot under vårterminen 2012?**

– Att få shaka loss till ett nytt Fuego-pass och testa på någon ny träningsform, HIT kanske?

**Vad tränar du helst?**

– Jag älskar dans/aerobics men har inget emot att gå på till exempel ett cirkelgympass och ta i tills man nästan svimmar! Det kan vara en riktigt skön urladdning ibland!

**Namn:** Rebecka Hallberg. **Ålder:** 23 år. **Gör:** . **Leder:** Dans fuego. **Favoritmuskel:** Djupa ryggsträckarna. **Drömresemål:** New York och förhoppningsvis blir det snart!

## Nya öppet- tider



Från och med 9 januari utökar Friskis&Svettis Borås sina ordinarie öppettider enligt nedan.

**MÅN - TORS**

**06.30-21.30**

**FRE**

**06.30-19.00**

**LÖR**

**09.30-13.00**

**SÖN**

**11.00-21.00**

Ordinarie tider gäller fram till och med 10 juni 2012. Därefter sommaröppettider/sommarschema.

### ÅLDERS- GRÄNSER

→ Alla grupp-träningspass är tillåtna från det år du fyller 13 år.

→ Åldersgräns på spinning är det år du fyller 13 år, samt att du är 150 cm lång.

→ Ung på gymmet

Åldersgräns på gymmet är det år du fyller 16 år.



→ Tränar du tillsammans med målsman får du vara 13-15 år och ni ska ha genomgått en instruktion tillsammans.

Ni tränar alltid tillsammans.

→ Studentpriser gäller alla ungdomar till den dagen du fyller 20 år eller så länge du studerar och kan visa giltigt studentleg.

### NYTT FÖR I ÅR!

du som är mellan 16-18 år skall ha medgivande från målsman samt genomgå en instruktion för att få träna på F&S gym!



NYHET  
FÖR  
VÅREN

## TRÄNA MED INSTRUKTÖR

Friskis&Svettis Borås satsar på mer fart och fläkt i gymmet. Från och med 2012 drar **TMI** igång.

Patrik Åslund är gymansvarig på F&S och berättar om ett nytt sätt att bli inspirerad och utveckla sin träning.

— Du gymmar med två till fem andra personer och provar nya övningar och program tillsammans med en tränande instruktör. Han/hon väljer mellan tre nivåer.

### GRUND MED EN TWIST

Steg ett utgår från ett grundprogram där ett par övningar byts ut. Mycket glädje och svett utlovas!

*Rekommenderad bakgrund:* Viss gymvana, gärna grundprogram ett par veckor.

### FORTSÄTTNING - FRIA VIKTER

På steg två kör man ett helkroppsprogram med fria vikter. Mycket pepp och roliga övningar!

*Rekommenderad bakgrund:* Tränat styrketräning ett par månader, testat övningar med fria vikter.

### INTENSIVT OCH UTMANANDE

Vill du köra ett riktigt, riktigt intensivt träningspass med hög puls. Är du tuff

nog? Då är steg tre alternativet för dig. *Rekommenderad bakgrund:* Van vid tuff träning, fria vikter och öppen för att prova något nytt.

— Vi drar igång ett antal träningspass i början av vårterminen 2012. Håll utkik på hemsidan och i lokalerna. Du kommer att märka när vi kör igång, lovar Patrik.

**NÄR:** Se hemsidan för bokning av pass.  
**HUR BOKAR JAG:** När TMI-passen drar igång hittar du dem i vårt bokningssystem.



# Nyanställd i receptionen

Här är tjejen som du möter i receptionen.

Ellen Sepp är 25 år och är den som ska stärka upp kansliet med en 75% tjänst i receptionen.

Vad har du jobbat med tidigare?

— Jag har jobbat som habiliteringspersonal på ett gruppböende för funktionsnedsatta personer.

Vad ser du fram emot mest med den nya tjänsten?

— Att få jobba i en härlig miljö och att få träffa en massa glada motionärer dagligen.

Du är inte helt ny på Friskis&Svettis, vad har du haft för roll tidigare?

— Nej. Jag har sedan ett år tillbaka varit receptionsvärd här på F&S. •



## NYGAMMAL I RECEPTIONEN.

Ellen Sepp har tidigare varit receptionsvärd hos F&S men nu blir hon anställd från och med januari 2012.

## TRÄNING FÖR TONÅRINGAR

Alla jympa och gruppträningspass är tillåtna för ungdomar samma år de fyller 13 år. 16 årsgränsen gäller dock fortfarande för träning i gymmet. Här kan du som ungdom mellan 13 - 15 år välja **UNG I GYMMET** där man tränar ihop med målsman. Se hemsidan för mer info. [www.friskissvettis.se/boras/traningsformer](http://www.friskissvettis.se/boras/traningsformer)



Foto: Tomas Alvreten

**NYHET**

## MISSA INTE NYA CIRKELGYM X

Cirkelgym X är passet för dig som är van cirkelgymsmotionär och vill ha ha det där lilla extra. Du får en helt ny upplevelse i cirkelgymmet på ett tufft och intensivt pass med mycket party- och gruppkänsla.

Obs! Passet är fysiskt krävande och är inte för dig som har problem med tex. knän eller rygg.

**NÄR: ONSDAGAR KL. 19.15**  
**VAR: CIRKELGYMSALEN**

## I HUVUDET PÅ ORDFÖRANDE



### ATT TRÄNA ÄR LIKA NATURLIGT SOM ATT ÄTA

Jag gillar att träna. För mig är det en del av livet. Lika naturligt som att äta och sova. Att träna är verkligen inget märkvärdigt!

Många säger att de rör på sig för lite. Det finns enkla lösningar på det problemet. Alla kan börja träna, lägga till en bra och god vana. Skall lusten sedan finnas att fortsätta måste det vara roligt. Man måste njuta. Testa olika träningsformer/gränser för att se vad som passar.

När jag började engagera mig i F&S var det efter att varit medlem under många år. Under dessa år hade ingen kommit till mig med några pekpinna. Träningen var helt fri från krav på prestationer. På F&S kunde jag vara precis som jag var. Det kändes att alla var välkomna. Det fanns långa och korta, smala och tjocka. De som tränade lite och de som tränade mycket. Likadant var det bland ledarna. Det fanns alla sorter.

Både som motionär och funktionär i F&S kan jag verka och vara mig själv!

Friskis&Svettis vision är att "Människor ler när dom tänker på träning". Som idrottsförening är vi unika. Målet är inte prestationer eller vinster utan ett leende.

Idag är över en halv miljon människor medlemmar i Friskis&Svettis, 5% av hela Svenska folket. Av Boråsarna är det drygt 7%, 7500 stycken. Vi har över 220 ideella funktionärer som på sin fritid gör allt för att medlemmarna skall få fantastisk träning när de besöker vår anläggning på över 3000 kvadrat.

I Borås stad finns det idag många träningsalternativ för den som vill röra på sig. På F&S är alla lika välkomna, oavsett kön, ålder eller rörelseförmåga. Det finns något för alla oavsett om man kommer till oss som medlem eller vill engagera sig som funktionär.

Under 2012 skall vi fortsätta att utveckla vårt utbud för att du skall fortsatt skall känna lust till träning. Dessutom skall vi fortsätta vårt aktiva arbete med att hålla F&S fritt från doping. Hos oss skall man kunna träna tryggt oavsett ålder.

Varmt välkomna!

Peter Lilja

Styrelseordförande Friskis&Svettis i Borås.

**NYA ÖPPETTIDER FROM 9 JANUARI**  
 SCHEMAT GÄLLER FRÅN 9 JANUARI TILL 10 JUNI.  
 Med reservation för eventuella ändringar.



## STORA SALEN - Jympa samt övrig gruppträning

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
16.00 MEDEL	10.00 SENIOR	16.00 PULS/MEDEL	10.00 SENIOR	15.00 MEDEL	10.00 FAMILJ	12.00 MEDEL
17.00 * SKIVSTÅNG	17.00 STYRKA/MEDEL	17.00 * DANS FUEGO	16.45 STATION/MEDEL 75	16.30 * SKIVSTÅNG	11.00 MEDEL	14.00 * DANS AFRO
18.00 PULS/MEDEL	18.00 * SKIVSTÅNG/SPIN 90	18.00 MEDEL	18.00 MEDEL	17.30 * INTERVALL/FLEX		16.30 STYRKA/MEDEL
19.00 RYGG	18.45 STATION/MEDEL 75	19.00 * HIT	19.00 * SKIVSTÅNG			17.30 * CIRKELFYSS
20.00 * INTERVALL/FLEX	20.00 MEDEL	20.00 * SKIVSTÅNG/INTERVALL 75	20.00 PULS/MEDEL			18.30 MEDEL
						19.30 * SKIVSTÅNG/INTERVALL 75

## LILLA SALEN - Jympa samt övrig gruppträning

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.00 BAS		10.00 CORE MAMMA	12.00 MEDEL 45	16.30 PULS/BAS	10.00 * STEP 1	15.30 BAS X-PASS
18.00 * AEROBICS 1	16.30 * FLEX	17.00 ÖPPNA DÖRRAR	17.00 * STEP 2	17.30 * AEROBICS 1		16.30 * BRÅDA
19.00 * CORE	17.30 * AEROBICS 2	18.00 * BRÅDA	18.00 * BOX 90			17.30 * FLEX
20.00 * STEP	18.30 BAS	19.00 BAS	19.30 STATION/BAS 75			18.30 * DANS FUEGO
	19.30 * BOX 90	20.00 * AEROBICS 1				

## LUGNA SALEN - Övrig gruppträning Yoga/Dans

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	18.30 YOGA 1	18.00 YOGA 1	17.00 * DANS SENIOR			18.00 YOGA 1

## SANDAREDSHALLEN - Gruppträning jympa

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
		18.30 MEDEL/MIX				

## TRÄNA UTMORHUS - Utegruppen

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	18.00 JOGGING KRANSMOSEN					

### Passbeskrivning

Jympa	Aerobics/Step	Dans	Box	Skivstång	Övrig gruppträning
-------	---------------	------	-----	-----------	--------------------

## SPINNINGSALEN - Gruppträning Spinning

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.15 MEDEL *	16.15 BAS *	10.00 SENIOR	17.15 MEDEL	12.00 MEDEL	10.15 MEDEL	17.15 BAS
18.15 * BAS	17.15 * MEDEL	16.45 MEDEL	18.15 BAS	16.15 PULS	11.15 BAS	18.15 MEDEL
19.15 * PULS	18.45 * SKIVSTÅNG/SPIN 90	17.45 BAS	19.15 PULS	17.15 INTENSIV 75		
		18.45 PULS				

Alla spinningpass är bokbara.

## INDOOR WALKING SALEN - Indoor walking

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.00 KOMBI IW/CIRKEL 90	12.00 MEDEL ▲	12.00 BAS 50 ▲	16.45 MEDEL ▲	15.45 MEDEL	10.45 KOMBI IW/CIRKEL 90	17.45 RULLANDE ▲
17.45 IW MEDEL	16.45 MEDEL	17.45 MEDEL ▲	17.45 BAS 50	16.45 RULLANDE		
18.45 BAS 50	17.45 BAS	18.45 MEDEL				
	18.45 MEDEL					

Alla indoor walkingpass är bokbara.

## CIRKELGYMSALEN - Cirkelgym

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00 CIRKELGYM SENIOR ▲	17.00 CIRKELGYM ▲	10.00 CIRKELGYM SENIOR ▲	17.00 CIRKELGYM ▲	12.00 CIRKELGYM ▲	10.45 KOMBI IW/CIRKEL 90	17.00 CIRKELGYM 75 3 VARV
12.00 CIRKELGYM ▲	18.00 CIRKELGYM	12.00 CIRKELGYM ▲	18.00 CIRKELGYM	17.00 CIRKELGYM ▲		
17.00 KOMBI IW/CIRKEL 90		18.00 CIRKELGYM ▲				
19.00 CIRKELGYM ▲		19.15 CIRKELGYM X EXTREME				

Alla cirkelgympass är bokbara.

## PASSINFORMATION

Siffrorna efter passet anger passets totala längd i minuter. Då inget annat anges är passet 55 minuter.

- \* = Bokningsbart pass
- ▲ = Passet har intro.

## BOKNINGSPASSINFORMATION

- Bokning fem dygn framåt inkl. dagens datum.
- Bokning senast 45 minuter innan.
- Högst en plats/pass
- Avbokning skall ske senast 2 timmar innan ditt pass börjar
- Bokade biljetter skall avhämtas senast 10 minuter innan. Kommer du försent, kontakta receptionen.
- Ej hämtade biljetter släpps därefter till väntande kunder
- Om du underlåter att avboka en plats eller ringer och avbokar mindre än två timmar innan ditt bokade pass får du en varning. Efter tre varningar blir du avstängd från bokningen och får "böta" 100 kr. för att låsa upp tillgång till bokningen igen.
- De bokade platser som inte hämtas ut 10 minuter innan start släpps då och finns tillgängliga för drop-in.
- Vid laddning av nytt kort/nytt kortkop raderar vi varningar och bokningsförbud. Säg till vid köpet.



Mer information om bokningsreglerna och hur du bokar ett pass finns på vår hemsida, [friskisvettis.se/boras](http://friskisvettis.se/boras)

## Gruppträning-jympa

- alla pass från 13 år och uppåt

**Bas.** Rejält utan hopp. Passar dig som vill ha en skonsam jympa, som bygger upp styrka, kondition och rörlighet från grunden. Träningen är lagom tuff och enkel för att passa de flesta.

**Puls/bas.** Ett baspass med tonvikt på konditionsträning. Vi arbetar med längre konditionsavsnitt än under vanlig basjympa.

**Medel.** Högre tempo och en del hopp. Passar dig som är van att röra på dig och vill ha lite mer krävande styrke- och konditionsövningar. Effektivt och varierat.

**Styrka/medel.** Ett medelpass med inriktning på styrka.

**Puls/medel.** Ett medelpass med tonvikt på konditionsträning. Vi arbetar med ett längre konditionsavsnitt än under vanlig medeljympa.

**Station/bas.** Ett 75 min pass med ett mittenparti med styrkstationer. Längre och tuffare än ett baspass. Passar dig som vill öka uthålligheten.

**Station/medel.** Ett 75 min pass med ett mittenparti med styrkstationer. Längre och tuffare än ett medelpass. Passar dig som vill öka uthålligheten.

**Bräda.** Effektivt och roligt med hjälp av en step-upp bräda. Rejäl kondition och smarta och effektiva övningar för styrka och rörlighet.

**Core mamma.** Jympa för dig som vill komma igång efter graviditeten. Ta med dig bebis på passet.

**Familj.** Jympa tillsammans med barnen. Lämplig ålder ca 3-6 år.

**Senior.** Lugnare tempo och musik. Effektiv och skön träning för hela kroppen med extra mycket rörlighet. Utan hopp.

**Ryggjympa.** Skonsam träning för dig som behöver ta extra hänsyn till ryggen. Du bygger upp styrka, stabilitet och rörlighet med säkra övningar. Utan hopp. Jympan är framtagen av sjukgymnaster och leds av specialutbildade ledare.

**Öppna dörrar.** Öppna dörrar är ett fartyllt och inspirerande jympapass, speciellt anpassat för dig med funktionshinder. Jympan bygger på lust och rörelseglädje. Här är man med för att njuta av träning till medryckande musik och för att uppleva rytmen, energi och gemenskap. En jympa som "öppnar dörrar", inte minst mentala.

## Övrig gruppträning

- alla pass från 13 år

**Core.** Styrka och stabilitet för bålen. För dig som är träningsvan. Funktionell träning med rygg, mage och bästabilitet i fokus. Ett instruktivt pass där du tränar effektivt och säkert, men också utmanar dig själv i styrka, stabilitet, balans och rörlighet. Funktionellt helt enkelt!

**Skivstång.** Ett pass med inriktning på styrka. Med hjälp av skivstång tränar du i grupp, du väljer själv belastning. Tag med extra handduk.

**Skivstångintervall.** Här kombineras ett traditionellt skivstångspass med en konditionsträningsdel i intervallform där vi tränar snabbhet, spänst och explosivitet och tar bråder till hjälp för att stegra pulsen. Enkelt utan krångliga rörelser och kombinationer. Sportigt och fartyllt! 90 min långt.

**Dans fuego.** Dans fuego är inspirerat av latinsk musik, latinska rytmer och dansuttryck. Det är lekfullt, det är fritt och kräver ingen exakthet. Härna, släpp loss och ha kul med mycket känsla, attityd och karaktär.

**Dans afro.** Kraftfullt och energigivande, den perfekta blandningen mellan träning och dans! Fötter som stamper, armar som sveper och rumpor som svänger till trumrytm. Dans afro tränar konditionen och ger energiförbrukning. Ryggen och bälans muskulatur stärks och ryggraden blir smidig. Höfterna och axlarnas smidighet förbättras och ben och säte stärks. Då man dansar barfota får även fötterna bra träning.

**Dans senior.** Gillar du musik, steg och dansstilar, låt dig inspireras fullt ut - det är ett fritt, kul, dansigt pass med mycket uttryck! Det är lekfullt, och inga krav på exakthet. Gillar du att showa så gillar du garanterat danspasset. Inga avancerade koreografier. Se schema sid 8.

**Aerobics 1.** Häftiga stegkombinationer. "Ös och flyt med stegkombinationer".

**Aerobics 2.** Fortsättning på Aerobics 1.

**Step 1.** Här bygger vi upp block av stegkombinationer med ösiga och kul stegkombinationer på bräda. Enkel konditions- och koreografiviva.

**Step 2.** Som ovan men med avancerad konditions- och koreografiviva.

**Box 1.** Ett lite tuffare medelpass med mycket kraft och fokus. Vi jobbar i par och använder handskar och mittsar (handkuddar) i olika tekniker/kombinationer. Inga förkunskaper krävs. 90 min.

**Cirkel Fys.** är ett fartyllt och svettigt träningspass för hela kroppen. Vi lägger stor vikt vid att bana in rörelserna rätt. Därefter tar vi i och belastar. Under peppande ledning tränar du i olika stationer, med eller utan redskap. Passet ligger på medelnivå och är uppbyggt av 9-10 stationer som körs i tre varv.

**IntervallFlex.** Ett högentensivt pass med en inledande intervalldel med styrka och konditionsträning på 25 minuter följt

av en flexdel där rörlighet är i fokus på 20 minuter.

**Flex.** Träna och utmana din funktionella rörlighet, den naturliga flexibiliteten din kropp behöver. Du mjukar upp och sträcker ut dina muskler en i taget, eller i totala övningar för hela kroppen.

**NYHET**

**HIT** är ett pass med hög intensitet rakt igenom och där du dina fysiska kvaliteter utmanas, med betoning på uthållighet inom styrka och kondition, spänst, explosivitet och snabbhet. Du ska vara tränad, van att jobba med redskap och gilla att utmana dina gränser.

## Gruppträning-spinning

- Konditionsträning på cykel för dig över 150 cm.

**Spin bas.** Spincyckling i ett lugnt tempo där belastningen ligger på en skön och konditionsfrämjande nivå. Ett pass som passar de flesta.

**Spin medel.** Ett spincycklingspass för dig som är ganska vältränad och kan grunderna för spincyckling.

**Intensiv 75.** Ett längre pass som riktar sig till vana spincymotionärer. Passet innehåller längre intervaller både avseende tempo, motstånd och tid jämfört med exempelvis bas- och medelspinning.

**Senior.** Spinning för dig som är lite äldre. Vi konditionstränar i ett behagligt tempo till skön musik. Passet är dagtid.

**Veckans pass.** Passet kan vara allt från bas eller medel till någon form av temahappeningpass. Titta på hemsidan vilket pass som gäller för olika veckor.

**Spin puls.** Här får du en direkt feedback som kan guida din träning. Med hjälp av pulsband och intensitetsmätare kan du följa din egen ansträngningsgrad. Informationen överförs trådlöst och visas anonymt på bild. Ett sätt att hitta din rätta individuella träningsnivå. Passet är på medelnivå.

**Skivstång/Spin.** Vi börjar med skivstångsdelen och förflyttar oss sedan till spinningsdelen där vi avslutar med svettigt spinning. Passet är totalt 90 minuter långt. Här får du rejäl träning både vad det gäller kondition och styrka! För dig som har vana från både skivstång och spin.

## Indoor walking

(för dig med allkort)

Indoor Walking är en gruppträningsform där du går/springer/stakar på en stationär "walker". Allt till ösig musik med en ledare som peppar och pushar dig. Huvudsyftet med träningen är kondition, men den erbjuder också utmaningar i bästabilitet, hållning, balans och styrka för benhöft och armar/skuldror. Konditionsträning som alla klarar av. Åldersgräns 13 år.

**Bas.** Här får du rejäl och effektiv konditionsträning. En nivå som passar de flesta och framför allt dig som precis börjat träna.

**Medel.** Här är tempot högre och vi jobbar med mer belastning. Du får en rejäl genomkörare! Passar dig som redan är igång med träningen.

**IW/Cirkel.** Vi börjar med ett indoor walking för ett härligt konditions-pass. Därefter förflyttar vi oss till Cirkelgymnsalen med fokus på styrka för hela kroppen. Passet är totalt 90 minuter långt.

**Intro** är till för dig som aldrig har varit på Indoor Walking tidigare, **15 minuter innan passet börjar** går man igenom inställningar. Obs! Finns inte på alla pass.

## Cirkelgym

(för dig med gym- eller allkort)

Vi tränar i grupp med gymmaskiner tillsammans med instruktör. Instruktören ser till att du får kul och effektiv träning genom bra teknik och peppar så att du tar ut det där "lilla extra".

**IW/Cirkelgym.** Vi börjar med ett indoor walking för ett härligt konditions-pass. Därefter förflyttar vi oss till Cirkelgymnsalen med fokus på styrka för hela kroppen. Passet är totalt 90 minuter långt.

**Cirkelgym Senior.** Cirkelgym för dig som är lite äldre. Ett träningspass i grupp ihop med en instruktör som ser till att du får kul och effektiv träning genom bra teknik. Musiken är lite anpassad för målgruppen. Passen är dagtid. (1 mån av plats till för alla.)

**NYHET**

**Cirkelgym X Extreme.** Cirkelgym X är passet för dig som är van cirkelgymmotionärer och vill ha ha det där lilla extra. Du får en helt ny upplevelse i cirkelgymmet på ett tufft och intensivt pass med mycket party- och gruppkänsla.

## Gym

Till vår fräscha gymlokal kan du komma när det passar dig. Gymmet stängs 15 minuter innan ordinarie tid.

Vi har en kollektion av styrke- och konditionsmaskiner som står till ditt förfogande.

När du köper ett träningskort hos oss har du möjlighet att få ett personligt träningsprogram av någon av våra gyminstruktörer\*.

\* Uteblir du från din inbokade gyminstruktion får du betala 100 kr för att ditt kort skall gälla igen.

### Ung i gymmet 13-16 år

Ung i gymmet innebär att du som fyller minst 13 år under året kan styrketräna tillsammans med förälder/målsman (eller annan enligt Friskis godkänd vuxen) enligt ett anpassat program. Du och din förälder måste först godkänna ett kontrakt och genomgå en instruktion som ingår i gymkortet. Båda skall ha giltigt aktivitetskort. Alla under 18 år ska ha godkännande från målsman.

**NYHET**

**TMI**

Träna med instruktör. Ett nytt sätt att träna på gymmet för dig som har gymmat tidigare men vill ha tips och idéer på övningar. Du gymmar tillsammans med instruktör och 2-3 andra motionärer.

## Ute

Rörelseglädje utomhus får du uppleva i **uteverksamheten!**

Vi har jogging och friluftsvärksamhet. Jogging är i pass om ca en timma. För att delta i våra uteaktiviteter ska du vara medlem i Friskis&Svettis. Du har då tillgång till dusch och bastu vid KRANSMOSSEN. Se nedanstående program.

**Friluftgruppen** träffas under längre pass om cirka 2-4 timmar med aktiviteter anpassade till årstiden.

Vandringar, långfärdsskridskor, etc. anordnas. Håll utkik på hemsidan!

### Våren 2012

**Tisdagar kl. 18.00 Kransmossen**

Alla grupper startar 10/1 och avslutning sker 12/6.

- Jogging medel
- Jogging bas
- Jogging start
- Power walk/stavgång

## Kortpriser

**Obs! Medlemsavgift betalas per kalenderår och för samtliga år (max 2år) som ditt kort gäller.**

### TRÄNINGSKORT termin/årskort

ORDINARIE PRIS	termin	6 mån	12 mån	Autogiro endast årskort
Gruppträning	1100:-		1800:-	180:-/mån
Gym	1350:-	1750:-	2200:-	210:-/mån
Gym dagtid*	1000:-		1600:-	160:-/mån
Allkort	1750:-	2300:-	2900:-	270:-/mån

STUDERANDE (UNGDOM)	termin	6 mån	12 mån	Autogiro endast årskort
Gruppträning	850:-		1300:-	140:-/mån
Gym	1100:-	1500:-	1800:-	180:-/mån
Gym dagtid*	800:-		1300:-	140:-/mån
Allkort	1250:-	1700:-	2100:-	200:-/mån

SENIOR (HELTIDSPENSIONÄR)	termin	6 mån	12 mån	Autogiro endast årskort
Gruppträning	950:-		1700:-	170:-/mån
Gym	1150:-	1550:-	1900:-	190:-/mån
Gym dagtid*	850:-		1400:-	150:-/mån
Allkort	1250:-	1700:-	2100:-	200:-/mån

\*Inpassering vardagar före 14.30 samt lördagar.

### SPECIALKORT

Seniorkort	550kr/termin 950kr/12 mån
Sandaredskort	400kr/termin
Öppna dörrar	400kr/termin
Familjejympa - ett kort/barn medl. avg. ingår	100kr/termin
Ryggjympa	400kr/termin
Prova-på-kort 3 klipp	200kr/3 mån
Allkort 10 klipp	550kr/12 mån
Allkort 20 klipp	950kr/12 mån

För mer information om våra kort så schemafolder eller vår hemsida [www.friskisvettis.se/boras](http://www.friskisvettis.se/boras).

**BRA ATT**

**KÄNNA TILL**

- Friskis&Svettis är en ideell förening.
- Träningskortet är personligt.
- Träningskortet gäller på Friskis&Svettis Borås gruppträningspass och gym.
- Köpt träningskort återlöses ej.
- Förlorat träningskort ersätts mot en kostnad av 50 kr.
- Som medlem är du under träning försäkrad i försäkringsbolaget IF.
- IF Friskis&Svettis Borås är delaktig i Riksidrottsförbundets antidopingarbete 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.
- Vid köp av studentkort gäller att du kan uppvisa giltigt legitimation och studentandeintyg.
- 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.



