



**SJÄLV-
FÖRSVARSKURS
FÖR TJEJER.
LÄR DIG FOKUSERA,
TRO PÅ DIG SJÄLV
OCH AGERA RÄTT.**

Ny träning Box och självförsvar

En blandning av rak, kraftfull jympa och tuff, rolig kampsportträning. Med en positiv attityd och glimten i ögat. **SID 2**

Partytime Fullt ös på dansgolvet

Varje tisdag gungar det extra mycket i Stora hallen. Dans retro-passet innehåller disco, salsa och jazz. Och inte en parövning i sikte. **SID 6**

KIAI!

Hon skriker högt. Har svart bälte i karate och startade boxträningen i Friskis&Svettis. Luisa Bicho Steenie gästspelar med sitt boxpass 75 min i januari, februari och mars. Varje lördag klockan 11.00. Missa inte det.

Ännu bättre



Kommer du ihåg önskelistan över allt vi ville göra när vi skulle flytta till Stinsen? Det känns bra att nu bocka av allt som är genomfört. Vad sägs om:

- ✓ Större gym
- ✓ Cirkelgym
- ✓ Bättre logistik i lokalerna
- ✓ Rymligare spinning
- ✓ Lugna rummet
- ✓ Bättre ljudanläggning
- ✓ Barnrum
- ✓ Större jympahallar utan pelare i mitten
- ✓ Skåp i omklädningsrummen
- ✓ Handduschar
- ✓ Bättre parkeringsmöjligheter

INTE ILLA, ELLER HUR. Träningsanläggningen är i dag 2 100 kvadratmeter: Med så stora ytor kan vi dubbla vårt medlemstal och vi hoppas vara 6 000 medlemmar om två år. Men om alla tar med en vän kan vi bli det redan i morgon!

Med det moderna och mest välutrustade gymmet, en fantastisk spinninglokal och jympahallar utöver det vanliga så finns det alltid träning för dig.

Vårt prisvärda Friskis&Svettis-kort som gäller för all vår träning ger dig möjlighet att välja precis vad du vill göra. Kroppen gillar variation. Så ta ut svängarna och träna något oprövat. Kanske nyheten Intervall Flex blir din nästa favorit?

VILKEN ENERGI VI ALSTRAR! Titta ned i garaget och se hur Stinsen fått palla upp garagetaket under Stora hallen. Vid ett hopp landar du med fyra gånger din vikt. Tänk vilken kraft det blir när 80 personer hoppar i takt. Inte så konstigt att huset vibrerar.

VI SLÅR OSS INTE till ro utan fortsätter att bjuda på mer träning, nyheter och spännande händelser 2012.

Häng med på vårt äventyr! ●

SVEN EGNELL, ordförande
sven@sollentuna.friskissvettis.se



box & kamp pskrrik

Det låter mycket på boxpassen. Skrik, stön, dunsar och hetsrop. Applåder och ryggdunk. Tuff träning i sann kompisanda.

För fyra år sedan fick hon en knäspark och bröt revbenen. Men inte på ett boxpass utan på en karategradering.

– Jag var slagpåse på en tjejävling. Det brukar vara flest killar så vi tjejer ställer upp för varandra och tar stryk.

Luisa Bicho Steenie tog 1982 svart bälte i karate i stilen kyokushin. Stilen är den tuffaste. Kravet är bland annat en 30-mannafighting. Ingen tjej hade gjort det tidigare. Luisa var den första kvinnan i Sverige som klarade det.

Fortfarande tränar hon på sin klubb Stockolms Kyokushin Karate, samma som Dolph Lundgren.

LUISA STARTADE BOX i Friskis&Svettis för nio år sedan. Passet är en blandning av rak och kraftfull jympa och tuff, rolig box- och kampsportträning. Ett fokuserat pass med enkla, direkta övningar. Man jobbar två och två – en har boxhandskar och den andra har mitsar, handkuddar.

– Träningen blir tuff både för den som slår och kuddhållaren som ska möta slagen och hålla emot. Det gäller att spänna magen och jobba med tekniken, säger Luisa, som hela tiden instruerar och hejar på.

DE TRE GRUNDSLAGEN är box, uppercut och krok. Långsamma och snabba.

Knäckickar och yxsparkar förekommer ofta också. Situps – upp mot varandra, boxa till och bromsa ner. Armhävningar med handskar och i kombination med boxslag.

Passet pågår i 75 minuter och är på medelnivå. Det börjar med en inre samling och andningsövningar och avslutas med lugn qi gong. Där emellan är det explosivt, vrål och fullt ös.

– Box är mycket inspirerat av den asiatiska träningen och kampsporten. Vi räknar ihop på japanska och kampskriket KIAI betyder "kraft, energi i förenad rörelse". Tillsammans skapar vi energi och dynamik, säger Luisa, som gästspelar som boxledare på lördagar i tre månader.

Missa inte det. Börja träna japanska – itchi (ett), ni (två), san (tre) – KIAI! ●

INGA-LIS GRAPE, TEXT & FOTO



PARÖVNINGAR Boxpasset innehåller både boxning, kickar och knäsparkar. Men utan kroppskontakt. Men det är inte meningen man ska slå varandra.



KARATE betyder tom hand. Händer och fötter är vårt vapen, säger Luisa Bicho Steenie, som har svart bälte och kan slå sönder plankor.

SJÄLVFÖRSVARSKURS FÖR TJEJER

- Lär dig säga nej!
- Förbereder dig mentalt och fysiskt för ett angrepp.
- Teknik, grepp, försvar och en strategi för hur du ska agera.
- Tre söndagar – 19 och 26 feb, 11 mars. Kl 11.00-14.00.
- Lärare: Luisa Bicho Steenie.
- Pris: 1 500:- för medlemmar, 1 900 för icke medlemmar.
- Anmälan via receptionen.
- Info: friskissvettis.se/sollentuna

I HUVUDET PÅ EN INSPIRATÖR



TIINA ÖYE, JYMPALEDARE OCH FRISKVÅRDARE

Det är aldrig för sent

Tiina Öye har ny man, nytt namn, ny familj och snart nytt yrke. Det är mycket förändringar för dig.

– Ja, äntligen vet jag vad jag vill bli som stor. Det tog 25 år. Jag har jobbat på bank i hela mitt liv. Haft bestämda arbetstider mellan åtta och fem, trixat med semester och varit duktig chef och hela tiden till för andra. Nu för första gången i mitt vuxenliv bestämmer jag själv. När jag ska gå upp, om jag ska plugga intensivt eller gå och träna.

Hur kom det sig att du slutade på banken och började plugga friskvård?

– Kärleken gör mig stark. Jag är modigare sen jag träffade min man för tre år sedan. Man kan inte brinna för en bank, leasingavtal och pengar. Men att inspirera andra, ge kunskap om träning och hälsa och coacha till utveckling – det ger mig glädje. Mitt nya yrke är det roligaste jag vågat göra. Jag får energi och har blivit tio år yngre på köpet. Mitt råd till alla är att våga och att det aldrig är för sent för förändringar.

Hur du ändrat din livsstil också?

– Jag njuter av god mat och dryck, men väljer idag "slow food" istället för "fast food". Ekologiskt om det går.

Hur ser våren ut?

– Jag håller föreläsning för alla på F&S om motivation, träning och kost. Kommer starta en Kom i gång-kurs som innehåller teori, olika prova på pass och en kostdel. Snart kan jag även erbjuda konditionstester med coaching. ●

Namn: Tiina Öye. **Ålder:** 51 år. **Familj:** Man, två vuxna söner. **Gör:** Pluggar till friskvårdskonsult. **Gör på F&S:** Jympaledare och nyentusiastisk i gymmet. **Favoritmuskel:** Alla magmuskler. Har hemliga magrutor längst inne. **Oväntat om mig:** Är en mästare på kullerbyttor. Avslutar alltid dagen med en framåtkullerbytta i säng.

Dans utan åldersgräns

Dans retro är en timmes kondition, balans och rörelseträning, förpackat som ren dans- och rörelsegädje. Danspasset är partytime!

Förvåntansfulla små grupper, småpratandes men med ett vakande öga på ledaren i helrött. Stämningen är hög och i högtalarna hörs Route 66.

En kvart senare är rummet fullt av drama queens, discodrottningar, snygga, starka och sexiga brudor och manliga matadorer. Ledaren i helrött byter gestalt vid varje ny låt och gör det väldigt svårt att stå stilla. Människorna i rummet är inte längre beskådare, de är alla del i ett dansande hav.

80-tals klassikern "I will survive" med Gloria Gaynor byts ut mot "Tuff brud i lyxförpackning" från 60-talet och den dansanta skaran hänger på. Lika snabbt byter de fot, i dubbel bemärkelse, när en orientalisk melodi lockar axlarna att haka på.

– Det är bra och rolig träning, det spelar ingen roll om man gör rätt eller fel. Vi jobbar med känsla, attityd och uttryck, säger Inga-Lis Grape, dans seniorledare i Friskis&Svettis Sollentuna.

DANS RETRO heter tisdagspasset som är ett av fem seniorpass på Friskis&Svettis nya anläggning i Sollentuna. Föreningen har 457 aktiva seniorer i sin medlemskara.

Passet blandar dansstilar och musik men innehåller inga snurrar eller hopp. Alla som gillar att dansa vet att svetten ligger och att man kan behöva pusta ut efter några riviga låtar på dansgolvet.

På Dans Retro/Senior, väljer du hur mycket du vill ta ut svängarna. Du kan ta det lugnt, smaka på stegen och musik. Eller du kan välja att ge järnet och jobba

upp pulsen rejält genom stora rörelser.

– Bara för att det benämns som seniorpass så behöver du inte vara 65 år för att vara med. Träningen är lättillgänglig och skonsam och passar många – nybörjare, om du varit skadad eller är ledig dagtid och vill ha kul, säger Inga-Lis.

TRUMMORNA DUNKAR när afrolåten drar igång. Ny placering i rummet, annorlunda känsla och uttryck. Tyngdpunkten sänks. Låren får jobba och höfter rullar. Gull-Maj Simonson, 73 år, är en del av det dansande havet.

– Jag har typ 1-diabetes och tar fyra sprutor om dagen. Varje gång jag kommer från träningen är mina värden utmärkta.

Som ung tyckte Gull-Maj inte om gymnastik, men hon tycker mycket om musik och är rytmisk.

– Jag går på fyra pass i veckan och ska även börja träna i gymmet, jag behöver bli starkare i armar och ben, fortsätter Gull-Maj som sedan ursäktar sig. Hon ska nu duscha och ta en promenad hem.

– Seniorerna är träningshungliga, de går i gymmet, jympar och vill ha mera träning och flera pass, berättar Inga-Lis. En stark och aktiv grupp.

I Sollentuna har danspasset gjort succé och att gå till Friskis&Svettis är inte bara motion, det har blivit en social mötesplats. Med mycket prat och umgänge. En ungdomsgård för äldre, står det på F&S hemsida.

Det stämmer verkligen här. ●

ANETTE PAULSSON, TEXT & FOTO
WWW.FJARDEALDERN.SE



senior
DANS – TISDAG 10.00
JYMPA –
MÅN, ONS, FREDAG 10.00
STATIONSJYMPA –
TORS 10.00
GYM – ONS 13.00

ATTITYD Dans handlar om inlevelse, utlevelse och att ta ut svängarna.



OLIKA UTTRYCK I ena låten är alla kalaspinglor och i nästa modig matador.



DANS ÄR TRÄNING!

KONDITION
Att dansa är att röra hela kroppen. Musklerna är igång, särskilt benens stora muskelgrupper. När stora delar av kroppens muskler arbetar får hjärtat träning. Mer blod ska pumpas ut. Dans är bra konditionsträning, där musiken ger oss en extra växel.

BALANS
Att röra sig till olika rytmer, i olika tempon och riktningar tränar balansen och ökar kroppsuppfattningen. Vi skärper våra sinnen och tränar koncentrationen när vi följer med i steg och rörelser.

RÖRLIGHET
Vi rör armar och skuldror, höfter och ben, rygg och nacke. Vi sträcker, böjer, vrider och mjukar upp leder och muskler och tränar rörlighet.

VAD VÄNTAR DU PÅ? KOM!

NOTISER

friskisvettis.se/sollentuna

öppet hus söndag 12 feb

FRI TRÄNING FÖR ALLA
VÄLKOMMEN!

Alla välkomna att testa våra träningar. Bjud med dina vänner och kom! Öppet 09.30 – 19.30.

Cyklarna är numrerade från 1 till 24. Välj och boka er lagcykel. Anmäl i receptionen och du får en lagskylt att hänga på styret. Sen är det bara att trampa!



LÖRDAG DEN 24 MARS 07.00 - 19.00
SPINNING 12 TIMMAR I STRÄCK

CYKLA FÖR LIVET. Håll pedalerna igång för Barncancerfonden.

Spin of Hope

Lördagen den 24 mars är det dags för Spin of Hope. Från klockan 07.00 på morgonen till klockan 19.00 kör vi spinning tolv timmar i sträck till förmån för Barncancerfonden.

Spinningledarna kör pass hela dagen och vem som helst kan bilda lag och vara med och tävla om fina träningspriser, bland annat startplatser till Halv- och Tjevjättern 2011.

Styrelsen har bokat cykel nummer 15 och bildar StarkasteStyrelse-laget. Samla

ihop dina vänner, arbetskamrater, grannar, familj och boka en cykel. Ni bestämmer själva hur många som är med i laget. Huvudsaken är att cykeln är igång hela dagen utan avbrott.

Startavgift per cykel och lag är 1 500 kronor som helt oavkortat går till Barncancerfonden.

Missa inte detta speciella tillfälle att träna både för din egen och för den goda saken skull!

Anmäl dig via hemsidan: www.spinofhope.se

WEBBTIPS www.fjardealdern.se

Hemsida för dig som är äldre och aktiv. Nyheter, tips, artiklar och blogg.



VALBEREDNINGEN
EFTERLYSER!

PÅ SPANING. Susanne Filipoff, Ann Katrin Larsson, Kia Orback Pettersson.

Samlar på folk

Kia Orback Pettersson, sammanställande i valberedningen förklarar:

Vad gör en valberedning?
– En valberedning "för"bereder och föreslår val av ledamöter till styrelsen.

Hur är en bra styrelse?
– Det viktigaste är att det är en blandning av folk – med olika bakgrund, erfarenheter, ålder och kön. Och så en bra ordförande som kan hålla ihop arbetet och få ut maximalt av alla i gruppen.

Vad letar ni efter för folk?
– F&S Sollentuna står inför ett expansion. Föreningen ska dubbla medlemsantalet på två år. Det viktigaste är att personerna har energi och kan avsätta tid för styrelsearbete. Vi letar efter engagerade och närvarande ledamöter.

Tips på lämpliga personer?
Kontakta gärna oss genom att mejla på: valberedningen@sollentuna.friskisvettis.se

→ På årsmötet den 10 april väljs styrelsen för F&S Sollentuna.
→ Är du intresserad av att vara med och påverka eller har förslag på ledamöter så kontakta valberedningen.

VINTER-EVENT

Lördag 24/12 JULAFTONS-JYMPA
Tomtenissarna Ulrika & Linda bjuder på juljympa. Kl 10-11.

Lördag 31/12 NYÅRSJYMPA
Svettig bubbelbraket serverad av Inga-Lis och Theo med vänner. 11.00-12.00. Gärna galaklädes!

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

Söndag 1/1 PREMIÄR 2012!
90 minuters jympa med Tiina och Björkka. Idel kärlek!

Måndag 9/1 START-SPINNING
Kortare pass, med tydliga instruktioner. GRATIS varje måndag i januari. I februari övergår passet till bas. Kl 18-19.

Söndag 12/2 ÖPPET HUS
Fri provträning för alla hela dagen!

Tisdag 14/2 ALLA HJÄRTANS DAG
Vad klappar ditt hjärta för? Gör ett konditionstest, prova olika pass och upptäck hjärtats styrka.

Hjärtligt välkommen!



JYMPA/GRUPP

Ett jympapass inleds med uppvärmning, därefter styrke- och kondition. Passet avslutas med nedvarning, stretch och avslappning. Finns på olika nivåer och i olika varianter. 55 min om inte annat anges.

RYGG

Jympa med extra hänsyn till rygg och nacke. Styrka, kondition, stabilitet och rörlighet med säkra ryggnpassade övningar. Intensitet och belastning är mellan start- och basnivå.

BAS

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

MEDEL

Jympan passar dig som är tränad, gillar fart och en del hopp. Uppvärmning, styrka, kondition och rörlighet. Och rörelseglädje!

INTERVALL FLEX NYHET

Tufft kombipass för kondition, styrka och rörlighet. Första delen av passet intervaller på högintensiv nivå, andra delen rörlighet.

PULS

Fartigt med mycket kondition. Roligt och utmanande. Medelnivå.

BOX 75 MIN GÄSTSPEL I JAN, FEB, MARS

Blandning av jympa på medelnivå och box- och kampsport. Handskar och handmitsar (kuddar) används.

SKIVSTÅNG

Styrketräning i grupp med skivstång, bräda och vikter till drivande musik och med tydliga instruktioner från ledaren.

SKIVSTÅNG/INTERVALL

Styrketräning i grupp med skivstång och extra långt konditionsblock.

SKIVSTÅNG/SPINNING (KOMBI)

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

AEROBICS

Fullt ös och stegkombinationer som byggs ihop i block till en lång koreografi. Ingen styrketräning.

STEP

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

DANS

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

DANS RETRO

Olika dansstilar, retromusik. Färre snurrar och lättdansat. Kul konditionsträning.

AFRO

Ett danspass med enbart afroinspirerad musik och rörelser.

CORE

Styrka för rygg, mage och bål. Ett instruktivt pass för dig som är träningsvan. Ingen konditionsträning.

FLEX NYHET

Funktionell rörlighetsträning på ett sportigt och energiskt sätt. För träningsvana.

KI BALANS

Ett lugnt barfotapass. Balans, styrka och rörlighet. Övningarna är inspirerade av qi gong, yoga, pilates.

YOGA

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

FAMILJ 3 - 6 ÅR

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

JUNIOR 6 - 12 ÅR

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

SENIOR

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

STATION SENIOR

Jympa med styrketräning i stationer. Med redskap som hantlar, gummiband och brädor. Övningarna kan anpassas efter förmåga och ork. Passet är 75 minuter.

CIRKELFYS

Ett tekniskt pass på jympagolvet. Med skivstångar, brädor, vikter, bosubollar. Kräver träningsvana och kroppskontroll.

MEDLEMSKAP

Friskis&Svettis Sollentuna är en idrottsförening ansluten till Riksidrottsförbundet. Det innebär att alla som tränar med oss är medlemmar.

Som medlem är du försäkrad till och från och på träningen, och kan rösta på årsmötet. Medlemskapet gäller från 1 januari till 31 december och löses varje kalenderår.

Pris: 100 kronor/år för ung och vuxna. 50 kronor/år för junior 3 - 12 år.

SPINNING

Vi har 24 cyklar som är enkla att ställa in. Ta med vattenflaska och handduk. Passet är 55 minuter förutom tisdag. Se schemat.

SPIN/START

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

SPIN/BAS

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

SPIN/MEDEL

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

LUNCHSPINNING

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

GYM

Att styrketräna hos oss är trevligt. Vi har respekt för varandra, ung och äldre gymmar sida vid sida. Alla hjälps åt och skapar en trivsamt atmosfär. Obligatorisk gyminstruktion om du är under 18 år. Gyminstruktionstider bokar du i receptionen. Åldersgräns i gymmet är det år du fyller 15 år. Från 13 år kan du gymma i målsmans sällskap.

TMI = TRÄNA MED INSTRUKTÖR

Du gymmar i grupp och provar nya övningar och program tillsammans med en tränande instruktör. Finns i bas, medel och intensivnivå. Boka plats i receptionen. Ingår i kortet.

CIRKEL GYM

Gruppträning i gymmet under ledning av en instruktör. Cirkeln består av 14-20 övningar för hela kroppen. Passet tar en timme och passar både för erfarna och oerfarna.

MEDLEMS- FÖRMÄNER

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



Zumba

Fredagar 18.00 - 19.00. Ledare är Alicia & Tania, F&S-ledare och zumbainstruktörer. De ger dig som är F&S-medlem med aktivt träningskort, halva priset. 50:-/F&S-medlem. 100:-/icke medlem. Anmälan på: kontakt@zumbawin.se

Naprapat/massage

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

Naprapat/massage

10 % rabatt på all behandling hos Fysio2 Tingsvägen 19, 5tr 19161 Sollentuna 08-35 30 45 www.fysio2.se

Butikerna i Stinsen

Klipp dig billigare, få rabatt på lunchen och när du köper tränings skor och kläder. Se på hemsidan vilka butiker som har medlemserbudanden.

SCHEMA

JYMPA

☐ = Stora Hallen ☐ = Lilla Hallen

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00					YOGA*		
9.00						MEDEL*	
9.30						BAS*	Föräldrafritt! Junior 6-12 år
10.00	SENIOR*	DANS RETRO*	SENIOR*	STATION SENIOR*	SENIOR*	FAMILJ	MEDEL JUNIOR
11.00		NYHET			NYHET	BOX 75 min	
11.30	CORE*		BAS*	YOGA*	MEDEL	NYHET	
16.00						INTERVALL FLEX/FLEX	CIRKELFYS
17.00	MEDEL* RYGG*	BAS*			MEDEL		BAS MEDEL DANS/AFRO*
17.30		YOGA*	BAS*	BAS*			
18.00	BAS*	CIRKELFYS	PULS	MEDEL			NYHET YOGA*
18.30	18.15 KOMBI SKIVSTÅNG	STEP 1	KI BALANS*	AEROBICS			
19.00	CORE	MEDEL	CORE	MEDEL			
19.30	NYHET YOGA	BAS*	SKIVSTÅNG intervall 75 min	KOMBI SKIVSTÅNG			
20.00	MEDEL	MEDEL	MEDEL	CIRKELFYS			

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

SPINNING

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00				BAS			
9.30						MEDEL	
11.30		MEDEL					
17.15					MEDEL		BAS
18.00	START/BAS 45 min	MEDEL	BAS	BAS			
19.15	19.00 KOMBI SPIN	BAS	MEDEL 75 min	MEDEL			
20.00	MEDEL			20.15 KOMBI SPIN			

* KOMBI SKIVSTÅNG/SPIN = börjar med skivstång i Lilla hallen i 45 min, därefter spinning i 45 min. Totalt 90 min.

GYM & ÖPPET-TIDER

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
6.45-21.30	6.45-21.30	6.45-21.30	6.45-21.30	6.45-20.00	8.30-17.30	9.30-19.30
19.30-20.30 CIRKELGYM	08.30-09.30 CIRKELGYM	19.00-20.00 CIRKELGYM	ONSDAG 13.00-14.00 TMI/Träna med instruktör /Bas	13.00-14.00 CIRKELGYM		17.30-18.30 CIRKELGYM

VUXEN

SMARTAST FRISKIS&SVETTIS-KORTET = All träning vi erbjuder!

	12 månader	6 månader	3 månader	1 månad
F&S-kortet	2 800 kr (= 233:-/mån)	2 000 kr (= 333:-/mån)	1 500 kr (= 500:-/mån)	550 kr (= 550:-/mån)
2-förening	3 900 kr (= 325:-/mån)			

SENIOR

Senior är 65 år och äldre.

	12 månader	6 månader	3 månader	1 månad
F&S-kortet	2 000 (= 166:-/mån)	1 600 (= 266:-/mån)	1 300 (= 433:-/mån)	500 (= 500:-/mån)

UNGDOM

Ungdom är 13 år - 20 år.

	12 månader	6 månader	3 månader	1 månad
F&S-kortet	1 700 (= 141:-/mån)	1 300 (= 216:-/mån)	1 000 (= 333:-/mån)	400 (= 400:-/mån)

Träna allt för 233:-/mån

FRISKIS&SVETTIS-KORTET ger dig möjlighet att träna allt helt obegränsat - jympa, skivstång, dans, yoga, spinning, cirkelfys, gym och cirkelgym.

VÄLJ TID

Hur länge vill du träna? 12 mån, 6 mån, 3 mån eller 1 månad.

DEL BETALA

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

JUNIORJYMPA

Ingår i vuxenträningen. Alla juniorer löser medlemskap (så försäkringen gäller).

FAMILJEJYMPA

Ingår i vuxenträningen. Varje deltagare löser medlemskap (så försäkringen gäller). Om familjen enbart tränar familjejympa kostar kortet 300:-/familj + medlemsavgift för alla.

TRÄNA I ANNAN FÖRENING

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

TVÄFÖRENINGSKORT

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

MEDLEMSAVGIFT

100:-/kalenderår tillkommer. 50:- för juniorer 3-12 år.



Vi tar emot Friskivårds-Checken

FOLKETS RÖST

Vad gör du när du inte hänger på Friskis&Svettis?



FREDERIC, 51, varierar veckans spinningpass med att köra överkropp i gymmet och ta en vända på rullbandet.
– Att laga fransk mat är någonting jag gärna sysselsätter mig med eftersom jag bott i Frankrike. Maträtten "Coq au vin" är en favorit.



MONICA tränar två gånger i veckan och har precis kört hårt på baspasset.
– Att vara med familj och goda vänner är någonting jag tycker om. Tillsammans hittar vi på olika aktiviteter som att gå på bio och teater. Närmast är vi ett gäng som ska gå på musikalen Hair.



KEVIN, 19, förbättrar sin styrka under ett av veckans många gympass.
– Jag lever livet! Ofta spelar jag Battlefield, ett datorspel. Det är väldigt underhållande och utmanande eftersom man hela tiden vill vara bättre än alla andra.



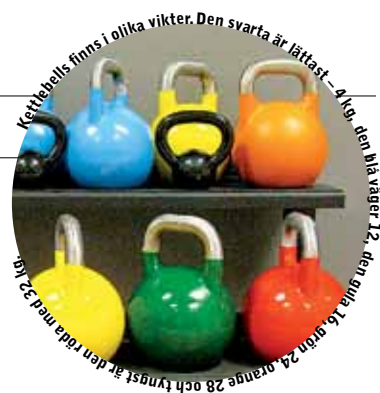
ANNA, 37, gymmar för fullt men gillar även spinning.
– Jag gillar att umgås med mina två katter Greebo och Teo. Den ena är en Cornish Rex och den andra är en vanlig bondkatt. De är så roliga och galna. Lite som jag.



GUSTAV, 19, är i full gång med att bygga muskler på gymmet.
– Musik ett stort intresse. Jag litar trummor och det har jag gjort sedan sju år tillbaka. Tillsammans med några kompisar spelar jag i ett band.

VAD GÖR DU
UTANFÖR
TRÄNINGSGOLVET?
MEJLA OCH BERÄTTA.
DU KAN VINNA EN
VATTENFLASKA.

friskispresen@
sollentuna.
friskissvettis.se



SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

Friskis&Svettis Sollentuna är kommunens största idrottsförening med 3 172 medlemmar. Som medlem i Friskis&Svettis får du inte bara bättre hälsa och goda vänner. Du får dessutom:

STÖRSTA TRÄNINGSTIDNINGEN

Medlemstidningen Friskispresen Sollentuna som utkommer sex gånger per år. Friskispresen är Sveriges största träningstidning med 278 000 läsare.

FÖRSÄKRING

Olycksfallsförsäkringen gäller vid alla träningstillfällen och på resan till och från träningen.

TRÄNA VAR DU VILL

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

FRISKIS&SVETTIS SOLLENTUNA startades 1983.

Våra medlemmar är i åldern 2-80 år. Medelåldern är 32 år. 70 % är kvinnor. Vi erbjuder 65 gruppträningsspass i veckan. Gymmet är öppet varje dag, från morgon till kväll.

F&S Sollentuna har 102 instruktörer, värdar och funktionärer som engagerar sig ideellt. Tack vare dem finns F&S.

VÄLKOMMEN TILL OSS!

ÖPPET FÖR MORGONPIGGA

Måndag	06.45 - 21.30
Tisdag	06.45 - 21.30
Onsdag	06.45 - 21.30
Torsdag	06.45 - 21.30
Fredag	06.45 - 20.00
Lördag	08.30 - 17.30
Söndag	09.30 - 19.30



Välkommen!