



2012
ETT GRÖNT
ÅR FÖR
F&S TÄBY



Vårens träningsform

Välkommen till IntervallFlex
– En ny tuff träningsform på
Friskis&Sveltis Täby. **SID 3**

Grönare tider

Läs mera om Friskis&Sveltis
Täby miljöarbete. **SID 5**

Mark Howser
gör foten upp för
IntervallFlex
Läs på sidan 5

VÄLKOMMEN



Friskis&Svettis uppdrag

Varför har Friskis&Svettis blivit en så enorm framgångssaga? Förutom behovet av fysisk aktivitet i vår vardag är Friskis&Svettis idé, om att träning ska vara kul, en faktor som håller.

Du som medlem ska alltid känna dig välkommen och få möjlighet till den träning du vill ha. Vårt uppdrag är att få så många som möjligt att röra på sig. Det är därför vi finns till! Det gäller alla olika träningsaktiviteter och inte bara i F&S regi (även om vi självklart gillar när du kommer till oss). Det spelar inte så stor roll hur du rör dig, så länge du rör på dig. Vi har mycket stillasittande tid i våra liv, ALLT som befrämjar rörelse gläds vi åt inom F&S.

Vår friskisvärd Emelie har rört på sig väldigt mycket under året som gått. Läs mer om hennes väg till en Svensk Klassiker på sidan 4.

Vår verksamhet bygger på rörelseglädje, men också en omtanke om vår miljö. Vi har ett ständigt pågående miljöarbete inom F&S Täby som du kan läsa mer om på sidan 5.

Vårens nyhet stavas IntervallFlex! Tisdagar klockan 19 i Stora hallen ser Mark Howser till att göra dig både svettig och smidig. Läs mer om nyheten på sidan 3.

Gör som Kjell!
Kombinera jympa med styrketräning. Vår medicinske skribent visar på hälsoeffekterna när du tränar allsidigt. Läs mer här brevid. ●

**GOTT NYTT TRÄNINGÅR 2012!
HOPPAS VI SES UNDER RÖRELSE!**

Peer Weding
Verksamhetschef

Hälsans hemlighet – rörelse och styrka

Ett normalt träningspass i Stora hallen är just slut. Själv svettig, uppvärmd och mår bra – klart bättre än när jag kom hemifrån.

Nu ska jag ta i och styrketräna lite kort i ungefär en kvart. För på sistone har jag klart minskat tiden, men ökat intensiteten och belastningen. Så mycket att jag bara orkar cirka 8 - 10 repetitioner innan musklerna säger nej. Och det är just den korta, men jobbiga, fasen jag vill åt, för det är den som dagens fysiologiforskare funnit gör oss den största hälsonyttan.

Det nya är hur styrketräningen sätter fart på muskelhormoner så att kroppens olika delar stimuleras till hälsa och välmående. När musklerna tvingas dra ihop sig under motstånd fungerar de som stora körtlar, kroppens största! De stimulerar då främst tre organ: hjärnan, levern och fettvävnaden.

Via hjärnan får de smärtstillande endorfinerna oss att må bra under och efter ansträngningen.

Levern stimuleras av det hormonliknande ämnet interleukin 6, som via blodet går till levern och får den att släppa ut sina förråd av glykogen-energi, samtidigt som energirika fetter lösgörs från fettväven så att musklerna får ännu mer energi att jobba med.

Det här är effekter som vi direkt kan känna efter ett träningspass, där jympan gör sitt och där styrketräningen kan funka som en förstärkning – ”gräde på moset”!

Men det finns också en mer långsiktig effekt av träningen som kan förklara varför fysiskt aktiva personer är friskare och lever längre än andra. Det är Interleukin 6 som också kan hämma inflammationer och därför även motverkar många ”välfärdssjukdomar” som t ex diabetes, fetma och åderförkalkning.

Det är många kroniska sjukdomar som börjar med inflammationer, även psykiska sjukdomar som demens, parkinson och alzheimer.

Eftersom jag själv inträtt i pensionsåldern och märker att jag börjat glömma namn och detaljer mer än förr har dessa nya kunskaper fått mig att också börja träna musklerna lite mer. ●

**KJELL LINDQVIST
MEDICINSK SKRIBENT**

TUFFT KOMBIPASS FÖR KONDITION, STYRKA OCH RÖRLIGHET

Under första hälften av passet utmanar du din kondition och styrka i ett tufft intervallupplägg. Under andra hälften tränar du din rörlighet. Intervaldelen har högintensiv karaktär och växlar hela tiden mellan övningar för styrka och kondition. I flexdelen tränar du din funktionella rörlighet i ett dynamiskt och fokuserat flow. De muskler du tröttnat ut i intervallavsnittet sträcks ut och blir rörliga, smidiga och avslappnade.

IntervallFlex är ett träningspass du lämnar med ett nöjt leende, om du gillar att ta i och är rustad för intensiv träning.

INTERVALLFLEX

I HUVUDET PÅ EN LEDARE



MARK HOWSER

Intervall**FLEX**

Hej Mark, du är vår nya, Friskis&Svettis Täbys första, IntervallFlex-ledare.

VAD ÄR DET SOM GJORDE ATT DU VILLE BLI INTERVALLFLEX-LEDARE?

- Jag gillar och köra tufft. Sen är det väldigt skönt att kunna töja ut ordentligt. Kul med en ny träningsform av det lite tuffare slaget. Alla kan vara med! Det är ett enkelt upplägg som passar även de som kanske inte vanligtvis går på gruppträning.

DU HAR TIDIGARE VARIT VÅR JYMPA INTENSIVLEDARE – VAD TRÄNAR DU IDAG?

Jag gillar cirkelfys, jympar på medel Max 80-passet, kör gärna skivstångspassen och så springer jag en del.

VILKEN ÄR DIN FAVORITMUSKEL?

Hamstring – dessa har jag jobbat mycket med för att skapa god rörlighet.

Namn: Mark Howser **Bor:** I Täby kyrkby **Familj:** fru och två barn i skolåldern **Fritid:** Ta hand om barnen och hustrun **Favoritmusik:** Rockmusik i dess bredaste mening. Favorit är Queen. **Senast lästa bok:** Hundraåringen som klev ut genom fönstret och försvann

Emelie en svensk klassiker



EMELIE LAGERLUND
FRISKISVÄRD

FÖR ATTERÖVRA EN SVENSK KLASSIKER SKA DU GENOMFÖRA:

- ett av skidloppen Englebrettsloppet, 60 km, alternativt Vasaloppet/Öppet Spår, 90 km
- Vätternrundan på cykel, 300 km
- Vansbrosimningen, 3 km
- Lidingsöloppet, löpning, 30 km

Källa: <http://www.ensvenskklassiker.se>

HEJ EMELIE!

Du har klarat av en av Sveriges tuffaste utmaningar, så hur känns det att vara en klassiker?

– Det känns underbart! Att ha lyckats med något som jag inte ens trodde att jag skulle utsätta mig för i första taget är en fantastisk känsla.

Istället för att börja med Tjejklassikern gick du direkt på "En Svensk Klassiker". Hur kommer det sig?

– Tjejklassikern är en enklare variant av klassikern där alla loppens sträckor har blivit kapade med två tredjedelar och endast kvinnor får delta. Jag resonerade som så, att ska jag göra en klassiker så finns det bara en som gäller och det är den "riktiga".

Vad var det jobbigaste med att göra en klassiker?

– På en del av loppet är det mer psykiskt påfrestande än fysiskt. Då gäller det att ha den där envisheten att inte ge upp. På

vissa av loppet var jag tvungen att ha en form av inre monolog där jag sa åt mig själv att fortsätta framåt.

Vilken typ av F&S-träning rekommenderar du till andra motionärer som vill prova på denna utmaning?

– Du behöver både styrka och kondition, vilket du får av det blandade utbudet på F&S. Jag tränade också mycket i gymmet för att bättra på de muskler som skulle få arbeta under loppet. Något som hjälpte mig inför cyklingen var att träna med F&S Vätterngrupp där vi cyklade längre sträckor tillsammans.

Kommer du att göra klassikern igen?

– Absolut! Att ha ett mål med sin träning är det roligaste som finns, speciellt när det är en utmaning som denna. ●



ANN-SOPHIE BÄCKMAN

Vägen till VM

När jag leder pass på Friskis&Svettis, har detta hjälpt mig på vägen till VM-segern i Barbershop.

SPINNINGEN ger mig konditionen som behövs när jag ska sjunga och koreografera och dansa under uppträdandet.

GYM-träningen ger styrkan till att stå och repetera timme efter timme. **CORE** ger stark bål som ger god sängkvalité och stammina. **YOGAN** ger det fokus, lugn och den närvaro som gav mig njutningen, att på scenen inför domarpanelen och tusentals människor, vara i nuet. Jag minns allt jag såg, hörde den supervackra sången och kände allt det härliga som händer inuti jag hamnade i flow.

HELT UNDERBART FANTASTISKT!

Lyckliga hälsningar från
Ann-Sophie Bäckman



Namn: Emelie Lagerlund **Ålder:** 23
Familj: Bor hemma med föräldrar, har en storebror och en hund
Sysselsättning: Studerar till sjuksköterska **Gör på F&S:** Friskisvärd
Hur ofta tränar du: 6 dagar i veckan, ibland 2 pass per dag. **Klassiker-nummer:** Jag var den 6928:e tjejen som gjorde en svensk klassiker

Grönt för framtiden

Nu har Friskis&Svettis en Miljögrupp.

År 2011 har varit ett grönt år där både media och samhället har uppmärksammat vikten av att ta hand om vår planet för nästkommande generation samt vårt eget välbefinnande. Friskis&Svettis vill också dra sitt strå till stacken. Därför har Täbyföreningen startat en miljögrupp.

- Det började med att Petra Hjalmarsson blev utsedd till miljöansvarig. Vi anmälde oss som intresserade att arbeta med miljön, berättar Jerker Johansson, funktionär som pluggar miljövetenskap och ser möjligheten att kombinera miljöarbete med sin kärlek för F&S.

- Jag har studerat kemi och ville bidra i Täbys miljöprojekt berättar Mitra Yazdani.

Gruppens fjärde medlem, gyminstruktören och KTH studenten Henrik Nordlund, studerar ”energisystem och hållbar utveckling”.

VARFÖR STARTADE NI DENNA GRUPP?

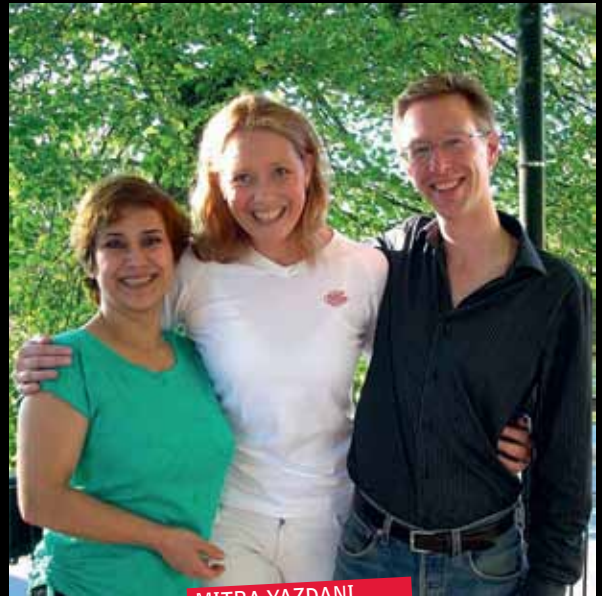
- F&S RIKS har skapat en miljöpolicy samt rekommendationer. En av dessa är att ha en miljöansvarig, hos oss Petra. Vi har också en miljöpolicy.

DETTA LÅTER VÄLDIGT BRA, PÅ VILKET SÄTT KOMMERCIONÄRER OCH MEDLEMMAR ATT VARA INVOLVERADE?

- En del projekt märks kanske inte hos medlemmen, utan är något som vi arbetar med internt. Hur arbetet fortskrider kan du läsa mer om på hemsidan. Förslag och idéer på förbättrat miljöarbete uppskattas. Medlemmar som önskar ansluta sig till gruppen är välkomna.

VILKA PROJEKT PLANERAS?

- Vi fortsätter att utveckla källsorteringen. Det finns redan i dag ett källsorteringssystem för hela Slottsområdet, Detta kommer att förbättras och även inkludera våra medlemmar. Rent konkret placerar vi ut återvinningskärl för plastflaskor.



I bild från vänster:

MITRA YAZDANI
PETRA HJALMARSSON
JERKER JOHANSSON

- Vi skapar ett fungerande miljösystem på en lagom nivå. Ett annat projekt är att se över de städprodukter som används i Slottshallen. Ett tredje projekt, mer långsiktigt, syftar till att spara på el och vatten i byggnaden. Vår slogan är; ”Ingen kan göra allt, men många kan göra något!” ●

Friskis&Svettis drar sitt strå till stacken med Täbyföreningen startat en miljögrupp.

CECILIA WEMGÅRD

MILJÖGRUPPEN BESTÅR AV:

Petra Hjalmarsson (Platschef på Slottshallen, Miljöansvarig och ledare i föreningen) **Jerker Johansson** (Studerande inom Miljö och utveckling på Södertörns högskola samt ledare i föreningen) **Mitra Yazdani** (Kemist och Friskisvärd i föreningen) **Henrik Nordlund** (Studerar energisystem och hållbar utveckling på KTH samt är gyminstruktör i föreningen)



Henrik Nordlund

MILJÖGRUPPENS ÖNSKEDRÖM:

Vi vill arbeta för en hållbart bättre miljö och att jorden ska må bra även 2050. För vad vore en sommar utan jympa på gräsmattan?

9 JANUARI – 16 MAJ

därefter sommarschema med reservation för schemaändringar 111125

Stora hallen

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00 Senior	10.30 Core	09.15 Senior	10.15 Bas*	10.00 Senior	10.00 Medel*	16.15 Medel*
11.30 Medel*	17.45 Medel*	11.30 Medel*	17.45 Core	11.30 Medel*	11.00 Familjejympa	
17.30 Core	19.00 IntervallFlex	18.00 Bas*	19.00 Station 80	17.30 Medel*		
18.30 Bas*	20.00 Medel*	19.15 Medel*				
19.30 Medel Max 80						

Lilla hallen

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
18.30 Yoga B	07.15 Yoga B	18.30 Skivstång Intervall B	11.30 Yoga B	15.00 Enkeljympa**	10.30 Dans Fuego B	16.30 Skivstång Intervall B
19.45 Skivstång Intervall B	18.15 Ki Balans B	19.45 Box B	18.30 Yoga B	16.30 Skivstång Intervall B		
	19.30 Skivstång Intervall B		19.45 Dans Fuego B			

Gym

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.00 Seniorgym***			09.00 Seniorgym***			



Spinning

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.30 Spin Puls B	11.30 Spin Medel B	17.30 Spin Puls Intervall B	18.45 Spin Bas B	10.15 Spin Puls B	09.15 Spin Styrka B	10.00 Spin Puls B
18.45 Spin Medel B	17.15 Spin Puls B	18.30 Spin Medel B	20.00 Spin Puls B	16.30 Spin Puls B	11.00 Spin Puls B	16.00 Spin Medel B
20.00 Spin Puls Intervall B	18.30 Spin Medel B	19.45 Spin Puls B				
	19.45 Spin Puls B					

Förboka på Internet
friskisvettis.se/taby
eller på telefon
753 60 10

Skolhallar till och med 16 maj

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
19.00 Medel* Skolhagen	19.00 Medel Hoppfritt* Bällstaber/Vallentuna	18.00 Bas* Skolhagen	19.00 Medel Hoppfritt* Bällstaber/Vallentuna		09.00 Core Bällstaber/Vallentuna	18.00 Medel* Bällstaber/Vallentuna
	19.00 Rygg* Skolhagen	20.00 Medel* Bällstaber/Vallentuna	19.15 Medel Max 80 Skolhagen		10.00 Medel* Bällstaber/Vallentuna	

FRISKIS&SVETTIS TÄBY

→ *
Barntillåtet från 7 år.
→ **

Jympa för psykiskt funktionshinder.

→ ***

Gyminstruktör finns på plats.

→ B

Möjligt att boka via Internet för dig som är medlem och har aktuellt träningskort.

→ Åldersgränser

Jympa/Gruppträning 12 år. Box, Skivstång rekommenderas från 15 år. Gym 15 år.

Gym i målsmans sällskap 13 år.

→ Längdgränser

Spinning - lägsta kroppslängd, 150 cm.

KORTKÖP

Ditt kort köper du på:
→ Friskis&Svettis Täbys egen anläggning Slottshallen intill Näsby Slott eller på Stadium i Täby Centrum.

→ Du kan även beställa kort genom att betala in på Friskis&Svettis Täbys Bg nr 5448-9471.

I meddelanderutan anger du vilket träningskort du beställer.

→ Har du redan Friskis&Svettis Täbys plastkort anger du numret på plastkortet som referens. Kortet/aktuellt träningsmärke skickas hem till dig. Kortet är personliga och kan ej frysas.

ÖPPETTIDER

Måndag 7.00-21.30
Tisdag 7.00-21.30
Onsdag 7.00-21.30
Torsdag 7.00-21.30
Fredag 7.00-19.00
Lördag 9.00-17.30
Söndag 9.30-20.00

Vår reception håller öppet från kl. 9.00 på vardagar. Helger gäller ovanstående tider.

GRUPPTRÄNING

Gruppträning är precis som det låter - träning som görs i grupp. Nedan kan du se vilka olika träningsformer vi erbjuder inom gruppträning och vilka pass som hör till respektive form.

JYMPA

Jympa är vårt hjärta och har funnits med sedan starten 1978. Coolt och kul. Jympa är den mest allsidiga träningen med konditions-, styrke- och rörlighetsträning. Här finns något för alla.

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.

MEDEL HOPPFRITT: Ett hoppplöst pass. Passar dig som är ganska vältränad, gillar fart men ändå utan hopp. Uppvärmning, styrka, kondition och rörlighet.

MEDEL MAX 80: Som ett medelpass fast extra allt. Passlängd 80 minuter.

FAMILJ: Här lekjympar barn 2-6 år och föräldrar tillsammans.

SENIOR: För äldre som vill ha ett lugnare tempo än basjympan vad gäller musik och rörelse.

Barn från 7 år är välkomna på passen som är märkta med en stjärna på vårt schema, tillsammans med en förälder. Från 12 år får du gå själv. Passen är dock ej speciellt anpassade för barn.

DANSPASS

FUEGO: Här dansar du till sydländska latinytmer. Det är lekfullt, fritt och kräver ingen exakthet. Stilarna är Salsa, Rumba, Mambo, Cumbia, Samba, Flamenco och mycket mer.

LUGNA PASS

KI BALANS: Ett frigörande pass där du får träna balans, rörlighet, andning och kroppskänedom. Vi vill ge dig chans att fokusera på upplevelsen i din egen kropp, att nå balans och harmoni. Ta med lediga överdragskläder.

YOGA: Yoga är en lugn, meditativ yoga där fokus och koncentration riktas inåt.

Ett lugnt och skönt pass för den som vill stanna upp, känna inåt, reflektera och bara vara. Ta med lediga överdragskläder.

HÄNSYNSPASS

RYGG: Specialjympa med skonsamma rörelser för rygg och nacke. Bygger upp styrkan och mjukar upp spända och trötta muskler. Jympan leds av sjukgymnaster.

ENKELJYMPA: En jympa anpassad till psykiskt funktionshindrade.

FOKUSERADE & INSTRUKTIVA PASS

CORE: Funktionell och fokuserad träning för styrka och stabilitet. Passet innehåller mycket styrka för rygg och mage men också balans, rörlighet, och kroppskontroll. Utan konditionsträning men ändå krävande.

BOX: Ett boxpass med handskar och mittsart där vi jobbar två och två. Inspirerat av kampsport med mycket attityd, kraft och energi. Kännbar och vrålkul träning!

STATION 80: Ett tyngre medelpass med stationsträning. Vid stationerna används redskap för effektiv styrka och kondition.

SKIVSTÅNG INTERVALL: Styrke- och konditionsträning i grupp. Effektiv och kul träning med hjälp av skivstång, drivande musik och tydliga instruktioner. I Skivstång tränas styrkeuthållighet för ben, höfter, rygg, mage, bröst, axlar och armar.

Passet avslutas med ett konditionsblock. Passlängd 75 minuter.

INTERVALLFLEX: Tufft kombipass för kondition, styrka och rörlighet. Under första hälften av passet utmanar du din kondition och styrka i ett tufft intervallupplägg. Under andra hälften tränar du din rörlighet.

NYHET

TRÄNINGSGRUPPER

VÄTTERNGRUPPEN: En träningsgrupp som tränar spinning på vintern och cyklar ute på våren inför att delta i Vätternrundan, Halvvättern och Tjejevättern.

SPINNING

Spinning är superbra konditionsträning.

SPIN BAS: 45 minuter aktiv tid på cykeln i ett lugnare tempo. Därefter nedvarvning och stretch.

SPIN MEDEL: 45 minuter aktiv tid på cykeln i ett medeltempo. Därefter nedvarvning och stretch.

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.

SPIN PULS INTERVALL: I Spin puls intervall utmanar du din kondition och ska gilla att träna på en tuff nivå. Passet vänder sig till dig som är rejält konditionstränad och som har koll på din spinning.

SPIN STYRKA: 10 minuters uppvärmning på cykeln. Därefter 30 minuter cirkelstyrketräning i gymmet. Följs av 45 minuter spinning. Passet avslutas med nedvarvning och stretch. Passlängd 90 minuter.

GYM

Egen träning i Täbys trivsammaste gym, med konditions- och styrkemaskiner, fria vikter samt friträning med bland annat bollar, sandsäckar, kettlebells, balansplattor och stretchmattor med mera.

DU SOM FYLLER 13 ÅR KAN TRÄNA I VÅRT GYM IMÅLSMANS SÄLLSKAP

Följande gäller för er:

- "Trettonårigen" ska visa upp giltig legitimation.
- Ni ska båda lösa Allträningskort.
- Ni tillsammans genomgår en instruktion med någon av våra gyminstruktörer.
- Instruktionen bokas in vid köpet av Allträningskortet.
- Ni tränar alltid tillsammans. Vilket innebär att målsman alltid finns på plats vid respektive maskin/övning.



FOLKETS RÖST

Vad gör du för att bidra till en bättre miljö?



HANNA BOMAN

18 år och studerar sista året på Danderyds gymnasium på "sam idrott-och hälsa"-linjen.

- Mina familj källsorterar hemma och jag åker kollektivt. Sedan slänger vi aldrig mat utan äter rester dagen efter.



OLIVIA CERÉUS

18 år och studerar sista året på Danderyds gymnasium på "natur idrott hälsa"-linjen.

- Jag åker kollektivt och cyklar. Sedan ber jag också mina lärare att skicka all information och uppgifter digitalt till mig så det inte blir onödig pappersförbrukning.



DAVID OLIVER KRON

20 år som är lagerarbetare och säsongarbetar i Åre.

- Vi källsorterar hemma. Jag är så noga att mina kompisar tycker att jag är konstig. Jag stänger hellre av alla elektriska apparater än att de får stå på standby.



MARGARETTA HJÄRTBERG-ANDERSSON

57 år och jobbar som psykolog inom skolan.

- Källsorterar, åker sällan bil och äter närproducerat.



BERTIL ANDERSSON

63 år ung och jobbar inom försäljning.

- Jag cyklar och jag har bergvärme hemma. Jag äter även närproducerat och slänger ytterst lite.



SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

Friskis&Svettis Täby är en ideell idrottsförening som erbjuder träning för alla åldrar. Som medlem i Friskis&Svettis får du inte bara nya träningsvanor och bättre hälsa. Du får dessutom:

FRISKISPRESSEN ÄR SVERIGES STÖRSTA TRÄNINGSTIDNING

Medlemstidningen Friskispresen som utkommer sex gånger/år.

FÖRSÄKRING Olycksfallsförsäkring som gäller alla träningstillfällen och för resa till och från träningen.

UTVECKLA DIN TRÄNING Träffa våra duktiga ledare och instruktörer. Fråga dem om träning!

TRÄNA VAR DU VILL Du betalar bara 50 kronor för en engångsträning på annan F&S-förening i Sverige.

FRISKIS&SVETTIS TÄBY bildades 1985 och har i dag drygt 5000 medlemmar. Vi erbjuder drygt 65 gruppträningspass i veckan. Gymmet är öppet varje dag, från morgon till kväll.

VÄLKOMMEN TILL OSS!



BJUD MED EN VÄN

KOM OCH PROVA ETT VALFRITT TRÄNINGSPASS PÅ FRISKIS&SVETTIS TÄBY

Namn:

Adress:

E-post:

Personnummer:

Vännens medlemsnummer:

Gäller 1 pass/person och i mån av plats. Erbjudandet gäller till och med 15 februari 2012.



JAG VILL TESTA:

- Jympa/gruppträning
- Yoga
- Gym
- Spinning