



Friskispressen

# Sollentuna



**GÄSTSPEL!**

Fredagar  
klockan  
18.00

# zumba

het latinoträning

LATINSKA RYTMER. Zumba är en ny träning från USA med steg från salsa, samba och merengue. Testa på fredagar klockan 18.00.

Friskis&Sveltis Sollentuna har öppet varje dag, från morgon till kväll. ►

## Osams med maskinerna

**Våga prova något nytt**, förändra dina träningsvanor, kombinera olika träningslag. Du har hört det förut eftersom det är något vi verkligen uppmanar alla.

Själv har jag gjort slag i saken, från att troget ha jympat vecka ut och vecka in har jag bestämt mig. Nu ska min träning förändras! Inget lätt beslut för en vanemänniska. En gång i veckan byter jag jympan mot spinning och varje gång jag jympar eller spinner så tar jag också en runda i gymmet.

**Jag kan erkänna** att jag är inte är kompis med gymmaskinerna än. De måste ställas in efter alla konstens regler, och motivationen den får man stå för själv. Ingen som hejar på i mitten! Det lär ta ett bra tag innan någon kan se att jag är släkt med en gyminstruktör!

Men spinning är riktigt kul, superjobbigt och jättebra för kondisen. Våga dig in i Blå hallen du också. Testa startspinningen på måndagar, ett kortare pass med instruktion om cykelns inställningar och träningspositioner.

För att du ska kunna variera din träning har vi anpassat kortsystemet så att du får mer träning för pengarna och större valmöjligheter. **Jympa och spinning på ett kort kallat Gruppträning.** Inte världens sexigaste namn men desto svettigare innehåll.

Eller slå till på ett Allkort som ger dig fri tillgång till all träning, varje dag, året om.

**Vi gör vad vi kan** för att vara en bra idrottsförening och inspirera alla sollentunabor att gilla träning och blir starkare.

Träningen är av högsta kvalitet med gemensam utbildning av alla F&S-ledare.

Alla funktionärer jobbar ideellt – leder träning, bemannar receptioner, har gyminstruktioner – på sin fritid. Utan ersättning. Vi gör det för att vi gillar Friskis&Svettis idé om lustfylld träning. Alla har ett engagemang vilket skapar en personlig och trivsamt stämning.

**På F&S blir man rik, inte på pengar, men på upplevelser och härliga möten.**

**Mina möten** med gymmaskinerna är inte härliga och lustfyllda, ännu. Men jag håller fast vid mitt träningsmål att testa alla olika pass.

**Vilket mål har du satt upp?** Vad vill du med din träning? Hör gärna av dig till mig om du har synpunkter på F&S Sollentuna. Jag finns numera överallt, på [alla](#) träningsgolv. ■



Sven Egnell, ordförande i Friskis&Svettis Sollentuna

Mejla honom: sven@sollentuna.friskissvettis.se



# hët part

**NÄR:**  
Fredagar 18.00  
i januari, februari.

**VAR:**  
Stora hallen.

**FÖR VEM:**  
Alla som gillar latinomusik och dans.

**LEDARE:**  
Alicia och Tania  
Ginard Hellberg.

**PRIS:**  
Fritt för F&S-medlemmar med träningskort.  
80:-/gång för dig som inte har F&S-kort.

**FRITT.** Släpp loss och ha kul. Tänk inte på att göra rätt, utan följ bara med. Spänn magen och rulla på höfterna.



**DUBBLA LEDARE.** Tania och Alicia Ginard Hellberg leder medeljympa på tisdag, torsdag och lördag.

**KOLLA TVILLINGARNAS ZUMBA** på facebook.com under gruppen zumbatwinz. Se även klipp på youtube.

**Zumba är som ett tufft danspass.**  
Men med enbart latinska rytmer  
från början till slut.

# Ytträning

**Glödhet danssteg** och rullande höfter mixat med stela, stapplande steg. Kroppspråket varierar hos deltagarna.

Svettfaktorn är hög och skratten många när tvillingarna **ALICIA** och **TANIA GINARD HELLBERG** gästspelar med sitt Zumbapass på Friskis&Svettis Sollentuna.

Varje låt har sin koreografi. Många av rörelserna känns igen från jympans konditionsträning, fast nu är de mer dansanta. Stegen upprepas flera gånger och följer hel tiden musikens skiftningar. Här finns inget rätt eller fel.

– Skillnaden mellan Zumba och jympa är att på Friskis&Svettis är det genomtänkt och effektiv träning, på Zumban är det mera fritt fram att släppa loss.

**Zumban skapades** i mitten av 90-talet av sydamerikanen Alberto "Beto" Perez, koreograf och personlig tränare. Den kom till av ett misstag – han hade glömt ta med musiken till aerobicspasset han skulle leda. Beto tog sina favoritskivor han hade liggande i bilen, traditionell latinsk salsa och improviserade rörelserna under passet.

Det blev något helt nytt och snabbt en succé. I dag finns det 12 000 certifierade Zumbainstruktörer.

**Alicia och Tania** har latinomusiken i sig sen födseln. Pappan som kommer från Spanien, spelade trummor i ett salsaband och tvillingarna har alltid älskat de rytterna.

– När vi utbildade oss till F&S-ledare förra våren ville vi därför ha latinomusik i passet, säger Tania.

De sökte på YouTube och hittade en film med en tjej som gjorde en träning som liknade F&S-jympa men med bara latino-rytmer. Det var Zumba.

Den första kursen i Sverige gick i höstas i Tidaholm. Det var 20 deltagare varav Alicia och Tania var två av tre från Stockholm. Utbildningen pågick i två intensiva dagar med teori och praktik. Mycket handlade om att jobba med musik, mindre om fysiologi och muskler. Att jämföra med Friskis&Svettis utbildning som pågår i två veckor och innehåller en stor del fysiologi och träningslära.

– Vi hade mycket nytta av att vara utbildade F&S-ledare och av vår tidigare dansutbildning, säger Alicia.

**Zumbapasset** består av fyra olika sorters musik och dans. Lättast att känna igen är salsan – med stegen 1, 2, 3, åt sidan och framåt/bakåt. Regeton har mer vågade, sexiga rörelser. Merengue är mycket vrid i midjan och samma steg hela tiden fast man går runt. Cumbia är slow med svepande rörelser och passar till nedvarvning.

Zumbapasset är konditionsträning i intervaller. Musiken är snabb, håller ungefär 130 slag i minuten.

I Zumban fattas styrketräningen och på jympan saknas dansen, tycker tvillingarna.

– En kombination vore perfekt. Att mixa hälften jympa, som vi älskar, med hälften Zumba vore den ultimata träningen.

I dag är ett sådant pass omöjligt eftersom Zumban är varumärkesskyddad och all Friskis&Svettis-träning och utbildning av ledare sker via Friskis&Svettis Utbildning för att garantera kvaliteten.

Kanske blir det ett Dans latinopass à la Friskis&Svettis framöver – precis som Dans afro? Men med bara svängiga latinska rytmer.

– Får vi hit pappa och spela kongas på passet blir det ännu svängigare, säger Alicia och Tania. ■

## Dansanta pass som ingår i Friskis&Svettis träningskort:



### DANS

Olika musik – disco, funk, latino, linedance och jazz. Mycket attityd och känsla. Enkla koreografier. Bara hänga på och släppa loss. En timmes kul konditionsträning. **Tisdagar 20.00.**



### STEP

Ösiga stegkombinationer i block på bräda. Mycket konditionsträning men även rejäl styrka. **Måndag 19.30 och var- annan fredag 16.30.**



### AEROBIC

Dansiga stegkombinationer som byggs ihop i block. En lång konditionsdel och även styrka och rörlighet. **Onsdag 18.30 och var- annan fredag 16.30.**



### PULS

Jympa med rörelseutmaningar och många pulshöjande övningar. Driv i musiken och mer konditionsträning än på vanlig jympa. **Söndag 16.00 och onsdag 18.00.**

## fakta

Zumban är varumärkesskyddad och ingår ej i Friskis&Svettis utbud.

Passet ett tillfälligt gästspel i två månader, på F&S Sollentuna lokaler.

Träningen sker helt utanför F&S.

# Kom i bil, lämnade i ambulans

Träning gör gott, heter det. **Med det stämmer inte alltid.**  
För Catrin blev yogapasset dramatiskt och obehagligt.

**I skenet av stearinljus** sitter deltagarna med ena benet framsträckt. Halv lotusställning kallas det. Yogapasset är halvvägs och ledaren uppmanar alla att andas in, slappna av och fälla fram kroppen med rak rygg.

**CATRIN LÖFQVIST** har precis kommit igång med träningen efter 15 års paus. Hon tar uppmaningen på allvar och sjunker framåt.

–Det riste till i knät och gjorde jätteont. Benet fastnade i sitt utsträckta läge och jag kunde inte komma upp.

Det blev stor uppståndelse på träningsgolvet tills Catrin blev buren på bår nedför trappor och till den väntande ambulansen. På Danderyds sjukhus konstaterades att knäskålen hade hoppat åt vänster. Catrin fick lugnande medel, bedövning och muskelavslappnande innan läkaren handfast drog knät tillbaka i sitt rätta läge.

–Plötsligt kunde jag gå igen. Röntgen visade att inget var skadat och jag var tillbaka hemma igen klockan två på natten. Det blev ett långt träningspass.

**Alla medlemmar** i Friskis&Svettis är försäkrade när de tränar.

– Du är olycksfallsförsäkrad både på träningen och när du tar dig till och från träningslokalen, säger **ANKI BRINK**, verksamhetschef på F&S Sollentuna.

Försäkringen ersätter alla omkostnader och eventuellt inkomstbortfall vid skada orsakad av en ofrivillig, plötslig yttre händelse. Det innebär att om du tappar en hantel på tårna, halkar i duschen eller snubblar på gatan

**HALV LOTUS** – modifierad variant. Verksamhetschef Anki Brink leder yoga och uppmanar alla att anpassa träningen efter egna förutsättningar.

och gör illa dig får du ersättning. Stukar du foten på jympan gäller försäkringen om du inte har en tidigare, liknande skada på samma ställe.

– Vi försöker göra allt kring träningen så säkert som möjligt, men ibland händer det som inte ska hända, säger Anki.

**Catrin skickade in** en skadeanmälan och önskade 500 kronor i ersättning för akutbesök och röntgenkostnad. Anmälan avlogs med motivering att skadan ej uppkommit på grund av yttre påverkan, utan att knät bara låst sig i en övning.

Hade hon snubblat och slagit i knät hade det däremot täckts av försäkringen.

**Catrin fick rådet** av läkaren på sjukhuset att göra styrkeövningar för att stärka stabiliteten kring knät.

– Självklart är hon välkommen att köra sin rehabträning i gymmet och vi ersätter hennes sjukhuskostnader, säger Anki Brink, verksamhetsansvarig.

Ännu är inte Catrin tillbaka på träningsgolvet och F&S. I stället går hon stavgång.

– Det känns inte roligt att återvända, jag minns hur ont det gjorde när jag åkte iväg i ambulansen. ■

## FÖRSÄKRINGSFAKTA

**I medlemsavgiften 100 kronor ingår olycksfallsförsäkring i bolaget If.**

**Försäkringen gäller för skador som uppstår genom ofrivillig yttre händelse. Exempelvis om du snubblar, halkar, krocker, ramlar.**

**Försäkringen omfattar ej sträckningar, ryggont eller annan kroppsskada som orsakas av träningen. Hälsenskador ersätts ej.**

**F&S träning ska vara enkel, lättillgänglig och skadefri. Men ansvaret för din träning är ditt. Du känner din kropp bäst.**



**VILKA SPIROR!** Kolla in Per Knutas benmuskler nästa gång du spinner.

## 6 **NYHET!** Benpass varje lördag 14.00

### benpass för sexiga och starka ben

Toppa formen till skid- och löpsäsongen. Vi kör en serie skidjympa/spinning/fys-pass. Utmanande och tuffa benpass med extra mycket benstyrka.

**Varje lördag klockan 14-15.**

- 9 januari Cirkelfys
- 16 januari Spinning
- 23 januari Skidjympa
- 6 februari Spinning
- 13 februari Skidjympa
- 20 februari Maraton



Avsluta med maratont träning fem timmar i sträck klockan 12.00 - 17.00. Se sista sidan.  
**Missa inte möjligheten att bli Kung i spåret!**

**INGÅR!**  
Varje sista söndag 15.00



**REGEL 1.** Torka av efter

## gym guidning

Sista söndagen varje månad klockan 15-16.

Genomgång av maskiner, grundprogram, doping och gymregler.

Gratis för alla intresserade. Mer info i receptionen.

**FREDAGSHÄNGI!**

Mingla efter träningen innan helgen tar vid 29/1 & 26/2 & 26/3 i entrén.

Hälsningar  
Partyinglorna

## WE WANT YOU!



**VILL HA KONTAKT.** Anders Borg, Kia Orback och Gunilla Bauer längtar efter nya möten.

**På årsmötet ska styrelsen väljas.** Valberedningen håller som mest på att leta lämpliga kandidater. Kanske är det du som skall fortsätta styra föreningen?

Valberedning för Friskis&Svettis Sollentuna har uppdraget att inför kommande årsmöte föreslå kandidater för nyval eller omval till styrelsen.

Valberedningens förslag presenteras på anslagstavlor före årsmötet.

Du möter valberedningen på följande sätt:

**Anders Borg** nås på 0707-37 21 48, anders.borg@minpost.st

**Kia Orback** leder jympa fredag 11.30, 070-559 11 21, kia.orback@konceptverkstan.se

**Gunilla Bauer** träffas i receptionen måndag 13-16, 0739-166708, gunilla.bauer@gmail.com

Mejla: valberedningen@sollentuna.friskissvettis.se

**Friskis&Svettis Sollentuna** är en idrottsförening. Det innebär att du som medlem, kan påverka och forma verksamheten genom att komma och rösta på årsmötet.

Föreningen behöver dig till styrelsen, F&S Sollentunas högsta beslutande organ.

Styrelsen består av sju personer valda på två år förutom ordförande som sitter ett år i taget. Styrelsen träffas cirka tio gånger per år för att besluta om ekonomi, träningsformer, kvalitet och service.



Vill du veta hur man skriver en motion? Kontakta styrelseledamot Ulf Zettervall, 070-9697958, ulf@revalluna.se

## ÅRSMÖTE

Kallelse till F&S Sollentunas årsmöte 2010.

**NÄR:** Tisdag den 20 april klockan 19.00.

**VAR:** Lilla hallen på F&S, Engelbrekts väg 3A.

**FÖR VEM:** Alla medlemmar i F&S Sollentuna.

**DAGORDNING:** Finns att hämta i receptionen en vecka innan årsstämman.

**MOTIONER:** Skall formuleras skriftligen och vara inkomna senast den 31 mars.

Kom och gör din röst hörd!

Valberedningen kallar

Du bestämmer!

www.friskissvettis.se/sollentuna

Ledarschema och information om ändrade pass.

F&S Sollentuna

Sollentunas största idrottsförening

## Skaffa dig en ny favoritvana

Friskis&Svettis Sollentuna är en ideell idrottsförening som erbjuder träning för alla åldrar.

Som medlem på Friskis&Svettis får du inte bara nya träningsvanor och bättre hälsa.

Du får dessutom:

### Sveriges största träningstidning

Medlemstidningen Friskispressen 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!

### Billigare tränings skor

10 % rabatt på Gå&Löpkliniken.

### Träna var du vill

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



**GYMINSTRUKTION INGÅR** för alla under 18 år som köper gymkort.

**Friskis&Svettis Sollentuna** bildades 1984 och har i dag 3 475 medlemmar. Vi erbjuder 59 gruppträningspass i veckan.

Gymmet är öppet varje dag, från morgon till kväll.

**F&S Sollentuna** har 83 ledare, instruktörer, värdar och övriga funktionärer som engagerar sig ideellt i föreningen.

Välkommen till oss!



SOLLENTUNA



**ERBJUDANDE**  
Köp årskort – få två gyminstruktioner

Maxa träningen och få bättre effekt. Boka instruktion när du köper kort. Grundinstruktion cirka 1 tim: 100:-  
Personlig fortsättningsinstruktion cirka 2 timmar: 250:-  
Köp årskort så bjuder vi på två grundinstruktioner.

**TIPS!**

Familjejympan lördag 10.00



Ta med barnbarnet på familjejympan.

Gör något kul ihop. Familjejympan är för barn 3-6 år ihop med vuxen. Ingår i träningskortet.

JYMPA  = Stora Hallen, max 70 st.  = Lilla Hallen, max 50 st. Bräda, skivstång 40 st.

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00		SKIVSTÅNG			YOGA		
09.00						MEDEL	
09.30						BAS *	10.00 JUNIOR
10.00	SENIOR		SENIOR		SENIOR	FAMILJ	MEDEL
11.30	BAS		MEDEL		MEDEL		
16.00						MEDEL	PULS
16.30					STEP/AEROBIC		BAS *
17.00	MEDEL		JUNIOR		MEDEL		MEDEL
17.30	RYGG	KI BALANS	17.00 BAS	YOGA			KI BALANS *
18.00	BAS	CIRKELFYS	PULS	MEDEL	GÄSTSPEL ZUMBA		CIRKELFYS
18.30	KOMBI 90 min	BAS	AEROBIC	KOMBI 90 min			
19.00	CORE	MEDEL	MEDEL	MEDEL			
19.30	STEP	YOGA	SKIVSTÅNG KONDITION	BAS			
20.00	MEDEL STYRKA	DANS	MEDEL	CIRKELFYS			

Aldersgränsen för kombi, skivstångs- och stationsjympa och styrketräning: 16 år, övriga pass: 13 år.

KOMBI = 45 min skivstång + 45 min spinning

## SPINCYKLING Blå Hallen, max 24 st.

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.15						BAS	
16.15							MEDEL
16.45					MEDEL		
17.45							
18.15	START 45 MIN	BAS	MEDEL 75 min	MEDEL			
18.30	KOMBI 90 min						
18.45				KOMBI 90 min			
19.15		INTENSIV					
19.45			BAS				

## GYM Öppet varje dag.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
08.00-21.30	07.00-21.30	08.00-21.30	08.00-21.30	07.00-20.00	08.30-17.30	09.30-19.30

Aldersgränsen för gym, kombi, skivstång, cirkelfys: 16 år. Övriga pass: 13 år. Kombi är 45 min skivstång i Lilla Hallen, därefter 45 min spinning medel.

## Priser

Allträning = all träning! Gruppträning = jympa & spinning + alla andra grupp-pass.

### VUXEN

	12 månader	6 månader	3 månader	1 månad
Allträning <span style="color: blue;">SMARTAST</span>	2 700	1 900	1 300	500
Gruppträning	2 150	1 500	1 050	400
Styrketräning	2 150	1 500	1 050	400
2-förening <span style="color: blue;">SMART</span>	3 900			

UNGDOM/SENIOR. Ungdom är 13 år – 20 år. Senior är 65 år och äldre.

	12 månader	6 månader	3 månader	1 månad
Allträning <span style="color: blue;">SMARTAST</span>	1 900	1 350	900	350
Gruppträning	1 500	1 050	750	350
Styrketräning	1 500	1 050	750	300

Allträningskort kan ej köpas av ungdom yngre än 16 år.

# Mer träning på kortet!

## TRÄNINGSKORT

Du väljer det träningskort som passar dig. Det finns olika alternativ.

Alltränings-kortet ger dig möjlighet att träna allt helt obegränsat – jympa, spinning, styrketräning, dans, step, aerobics, skivstång och cirkelfys.

Grupptränings-kortet inkluderar jympa, spinning, dans, step aerobics och cirkelfys. Allt träning som sker ihop med flera.

Styrketränings-kortet gör att du kan gymna närhelst du vill. Inkluderar även cirkelfyspassen.

Välj tid – hur länge vill du träna? Välj mellan 12 månader, 6 månader, 3 månader eller 1 månad. Kortet gäller från den dagen du bestämmer.

Tvåföreningskort gäller för all träning i Sollentuna och Stockholm. Kostar 3900 kronor och gäller 12 månader från inköpsdatum. Har du redan ett årskort kan du uppgradera det genom att betala 1200:-.

### DEL BETALA

Du kan delbetala ditt årskort. 250:- i månaden för Allträning 12 månader. Inklusive serviceavgift. Aldersgräns är 18 år.

### JUNIORJYMPA

Ingår i vuxenträningen. Junior utan vuxen, löser juniorkort för 250 kronor/säsong plus medlemskap 50 kronor/år.

### FAMILJEJYMPA

Ingår i vuxenträningen. För hela familjen som vill gå på enbart familjejympa kostar det 250 kronor/säsong. Varje deltagare löser medlemskort (så försäkringen gäller).

### ENGÅNGSBILJETT

Testa träningen en gång för 80 kronor. Löser du kort inom en vecka kan biljetten användas som delbetalning. Medlem med träningskort kan träna i annan förening för 50 kronor per gång.

### Vi tar emot FriskvårdsChecken



## FOLKETS RÖST



MAGNUS WESTERMARK

**Vad har du för mål med din träning?**

– Vätternrundan. Jag och kompisarna köpte startplats i oktober så nu är det spinning och jympa som gäller. Jag är nöjd om jag kommer runt på 11 timmar.



SIMA NOURADDINI

– Minska fyra kilo och få fastare muskler. Därför är jag här minst 2-3 gånger i veckan. Behöver en fortsättningsgymninstruktion nu.



MARIA WESTERMARK

– Må bra och inte vara tjurskallig, vilket jag blir om jag inte får träna jympa och spinning en gång i veckan.



JÖRGEN LINDQVIST

– Gå upp i vikt. Jag vill öka min muskelmassa med tio kilo och gymmar fyra gånger i veckan. Tar inga pulver, utan äter rätt.

### TRÄNA ALLSIDIGT

#### BAS Rejält utan hopp

Bas är en varierad och skonsam jympa som bygger upp styrka, kondition och rörlighet från grunden.

Bas är hoppfritt, men innehåller lite jogging eller andra steg som "lättar" från golvet.

#### MEDEL Högt tempo och en del hopp

Passar dig som är van att röra på dig och vill ha mer krävande styrke- och konditionsövningar. Tyngre övningar varvas med lättare och hopp varvas med hoppfria steg.

#### LUNCHJYMPA 55 minuter

Bas/medeljympa mitt på dagen.

### TRÄNA STYRKA

#### CORE Rygg, mage och bålstaibitet

Ett instruktivt pass där du tränar styrka, stabilitet, balans och rörlighet.

För dig som är träningsvan.

Nivån är medel, men många övningar kan du välja att göra både mer eller mindre krävande.

Core innehåller ingen konditionsträning.

#### MEDEL/STYRKA Jympa – extra styrketräning

Styrka tränas med kroppen som redskap under ett längre avsnitt på golvet för mage, rygg, höfter, armar och axlar.

#### SKIVSTÅNG Styrketräning i grupp

Styrkeuthållighet för ben, höfter, rygg, mage, bröst, axlar och armar. Belastningen anpassas genom att använda skivstångens egen vikt eller lägga på tyngre vikter.

Skivstång finns också i kombination med spinning och kallas Kombi.

#### SKIVSTÅNG/KONDITION 75 minuter

Ett skivstångspass med en extra konditionsdel på slutet.

#### KOMBI Skivstång och spinning 90 minuter

Ett kombinationspass med 45 minuter skivstångsträning följt av 45 minuter spinning.

### CIRKELFYSS Funktionell styrketräning i grupp

Gymträning i grupp med instruktör som instruerar. Ett pass utan krångliga steg. Sportig, enkel uppvärmningen. Därefter styrketräning i stationer med redskap.

### TRÄNA LUGNARE

#### YOGA Lugnt och meditativt

Yoga är ett lugnt, meditativt pass för dig som vill stanna upp och känna inåt.

Med enkla, säkra och trygga övningar för andning, rörlighet, balans och styrka.

Du behöver inte ha tränat yoga innan.

#### KI BALANS Frigörande, fokuserat och lugnt

Ki balans är ett barfota pass. Med långsamma rörelser tränas balans, rörlighet, styrka och andning.

Övningarna är inspirerade av qi gong, yoga och pilates.

#### RYGG Säker träning för rygg och nacke

Rygg tränar styrka, kondition, stabilitet och rörlighet med säkra rygghanpassade övningar. Intensitet och belastning på övningarna ligger strax under basnivå.

#### SENIOR Jympa för äldre

Senior har en lägre intensitet än basjympan och mindre belastningar på övningarna.

All styrketräning på golvet är koncentrerad till ett tillfälle och konditionsträningen sker i ett avsnitt.

### TRÄNA MED STEGKOMBINATIONER

#### PULS Jympa – extra konditionsträning

Ett långt konditionsavsnitt med fullt ös och pulshöjande övningar. Kortare styrketräning vid endast ett tillfälle.

Passar dig som är van jympare, gillar tempo och rörelseutmaningar.

#### AEROBICS Stegkombinationer

Passets huvuddel är ett längre konditionsavsnitt med stegkombinationer som byggs ihop i block. Plus styrka och rörlighet.

### STEP Utmaning på bräda

Ett pass med ett längre konditionsavsnitt med stegkombinationer på bräda. Dessutom träning av styrka och rörlighet.

### DANSPASS Steg och olika dansstilar

Disco, jazz, latino, funk, swing. Rörelserna är enkla med mycket känsla och attityd. Inga svåra steg, bara att härma och ha kul.

### TRÄNING FÖR YNGRE

#### FAMILJEJYMPA Unga och äldre ihop

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

#### JUNIOR 7 – 12 år FÖRÄLDRAFRITT!

En kombination av jympa och stationsträning. Vätskepaus i mitten. Tränar kroppsuppfattning och styrka, kondition, balans i kul övningar. Föräldrarna kan träna samtidigt på eget pass i andra hallen.

#### BARNTILLÅTET 7 – 12 år

Barn 7-12 år kan jympa ihop med vuxen medlem, som ser till att det fungerar bra. Se stjärna i schemat. OBS. Passet är ej speciellt barnanpassat.

### SPINNING

#### SPINCYKLING Konditionsträning på cykel

Effektiv konditionsträning på ett säkert och skonsamt sätt med minimal koreografi.

Belastningen bestämmer du själv.

Spinning finns i start, bas, medel och i kombination med skivstång och kallas då Kombi.

### STYRKETRÄNING

#### GYM Styrka med maskiner och fria vikter.

Gymträning är utmärkt för att bygga styrka och hållfasthet, komplettera annan träning eller rehabilitera skador.

Våra instruktörer kan över 100 grundövningar. Fråga dem eller boka instruktion.



JYMPA 12.00 fortsätt med SPINNING eller PULS 13.00 därefter SKIVSTÅNG eller JYMPA 14.00



# MARATON-TRÄNING

## 5 timmar i sträck!

**MISSA INTE!**  
Lördag  
20 februari  
kl 12 - 16

avsluta med **DANS 16.00**

**MARATON-TRÄNING!** Lördag den 20/2 utmanar Friskis&Svettis alla träningsörstande Sollentunabor. Medlemmar som icke medlemmar – alla är välkomna att **träna fem timmar i sträck**. Omstart varje heltimme. Vi lottar ut presentkort på träning bland alla deltagare. Hämta nummerlapp i receptionen innan startplatserna tar slut!

**CIRKELFYS eller CORE 15.00**

MÅNDAG, ONS, TORS	08.00 - 21.30
TISDAG	07.00 - 21.30
FREDAG	07.00 - 20.00
LÖRDAG	08.30 - 17.30
SÖNDAG	09.30 - 19.30

# öppet varje dag

VÄLKOMMEN TILL TRÄNINGEN! Prova valfri jympa, spinning eller gym kostnadsfritt hos Friskis&Svettis Sollentuna

Namn: .....

Adress: .....

..... Telefon:.....

e-post:..... Ålder:.....

Jag provar:  jympa  spinning  gym

Erbjudandet gäller vid ett tillfälle, i mån av plats, till och med sista februari 2010.

**Gratis!**  
Testa träningen



Friskis&Svettis Sollentuna, Engelbrekts väg 3A, Sollentuna. Tel 08-35 01 02.

All information om träningen hittar du på [www.friskissvettis.se/sollentuna](http://www.friskissvettis.se/sollentuna)

Text, foto och produktion: Inga-Lis Grape, 0708-20 19 25, [ingalis@sollentuna.friskissvettis.se](mailto:ingalis@sollentuna.friskissvettis.se)

Mer folk, träning och schema hittar du på hemsidan.

[www.friskissvettis.se/sollentuna](http://www.friskissvettis.se/sollentuna)