



Friskispressen

Borås

*Missa inte helt
unik tränings-
form i Borås!*



FOTO: ANNA HULT

JOGGING INOMHUS. Testa Indoor walking, kommer till Borås 11 januari. Ett tufft konditionspass som passar alla - både nybörjare och van motionär.

NYHET!

Indoor walking

-start 11 januari hos F&S Borås

Ung möter gammal

Seniorpass och mammajympa samsas om lokalerna

VÅRTERMINEN

Nytt år - ny
medlemsavgift!
Ditt träningskort är ej
giltigt förrän du har
betalt medlemsavgift
för 2010.

100 kr/kalenderår.

Se mingelbilderna från medlemsfesten på sidan 8!

Ljuset är på väg tillbaka!

I skrivande stund strilar regnet ner utanför fönstret och det är riktigt novemberväder. Det är svårt för många att komma iväg på träning, när det aldrig riktigt känns som om det blir ljus på dagen. Men jag vet att kommer man iväg och fortsätter med sina rutiner med att ha träningen i sin vardag mår man mycket bättre och orkar mer.

Jag har precis varit på ett härligt cirkelgympass och känner den där riktigt underbara känslan, när man känner sig nöjd med sig själv och kroppen har fått jobba riktigt ordentligt.

När du håller tidningen i din hand så har vi kommit på andra sidan årsskiftet och vi skall köra igång en ny termin. Ljuset är på väg tillbaka och jag ser fram emot en ny termin och det är något visst med en terminsstart. Det är många som vill träna i januari och det är riktigt kul att se hur många som vill komma igång eller fortsätta med en bra vana.

Inför denna terminsstart har vi lyssnat på vad våra medlemmar vill och har byggt ut både gymmet och omklädningsrummen. Vi startar även en ny träningsform, Indoor walking, där man använder en maskin som kallas walker, en konditionsträning som känns som man joggar svävande. Kanske det kommer att vara något för dig?

För mig som verksamhetschef känns det bra när vi kan bredda vårt utbud med ytterliggare träningsformer, så det kan finnas något för alla.

Varmt välkommen!



FOTO: GÖSTA ELMQUIST

Karin Danehammar
Verksamhetschef i Friskis&Svettis Borås
karin.friskissvettis@telia.com

ps. läs mer om
Indoor walking
på sidan 5!



IF Friskis&Svettis Borås

Adress: Åsboholmsgatan 12, 504 51 Borås.
Telefon: 033-10 08 75
E-post: reception.friskissvettis@telia.com
Hemsida: www.friskissvettis.se/boras

Text & foto: Jeanette Linusson

Grafisk form & illustration: Jeanette Linusson



SENIORJYMPA. Jympagolvet är fyllt med motionärer som vill hålla sig i form. Varje vecka kommer det mellan 60 och 100 personer.

Torsdagar kl. 10.00 på F&S Borås. Entren vimlar av seniorer, barnvagnar samt en och annan gymmare.

Seniorjympan

Under hösten 2009 har Seniorjympan och Mammajympan legat på samma tid i schemat. Seniorjympan leds av Björn Lundell, en rutinerad kille som har varit ledare inom F&S i många år, han leder även basjympan samt startjympan. Många av seniormotionärerna kommer långt innan passet börjar, berättar Björn. De vill komma hit utan att stressa, men dessutom vill de också passa på att umgås med övriga gänget innan passet börjar, fortsätter Björn. -Ibland kan det vara svårt att starta passet eftersom alla har så mycket att prata om, skrattar Björn.

-Det finns många fördelar med att träna som äldre menar Björn. Förutom att det finns en rörelseglädje så blir man starkare, smidigare och får bättre balans, vilket leder till färre skador i vardagen, fortsätter han.

Jympapasset är anpassat för den äldre målgruppen och består av en längre uppvärmning, rörlighet, ett styrkeblock och ett längre syreblock. Därefter är det nedvarvning, stretch och vila. Det är ungefär samma upplägg som ett vanligt jympapass men det är helt hoppfritt.

-Det är verkligen ett gediget arbete bakom tillverkningen av ett Friskis&Svettis jympapass, berättar Marianne Gustavsson som precis har gått utbildningen. Jag har gått på massor med jympapass under åren, så det känns jättekul att själv få

börja leda pass under vårterminen, fortsätter hon.

Mammajympan

I salen bredvid ligger deltagarna på golvet - där pågår mammajympan. Här tränar mammor tillsammans samtidigt som barnen är med på golvet och tittar på. Barnen som är runt halvåret tittar sig stövt omkring. Det är många saker som tar upp deras intresse. När jympan kör igång och musiken börjar spela är alla barn lugna. -Ibland när jag stänger av musiken för att stretcha så ber mammorna att jag ska sätta på musiken igen för att barnen blir lugnare då, berättar Kicki Östlund som är ledare på mammajympan.

Denna torsdag är det fem mammor med barn som dykt upp för att träna.

-Det varierar lite från gång till gång hur många vi är, men det beror på så många saker om man som mamma kommer iväg till mammajympan eller ej, förklarar Kicki. Mammajympan är uppbyggt som ett vanligt jympapass men är ett mer skonsamt pass med tanke på att mammorna nysst varit gravida samt genomgått en förlossning och merparten av mammorna ammar fortfarande.

FAKTA:

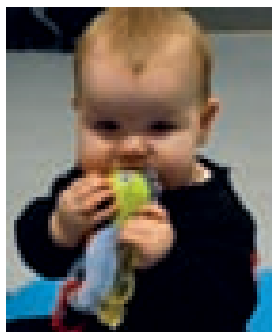
VAD: SENIORJYMPA
NÄR: Tisdagar & Torsdagar kl. 10:00
VAR: Stora salen

VAD: MAMMAJYMPA
NÄR: Tisdagar kl. 11:00
VAR: Lilla salen

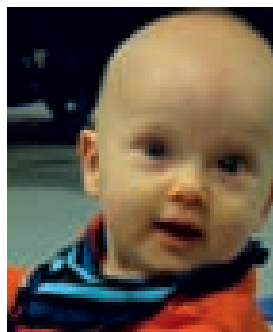


gammal

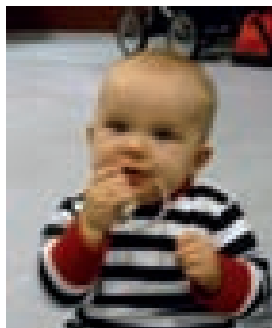
och 100 seniorer för att jympa tillsammans.



Charlie 7 månader gillar att gå på mammajympa med mamma Sara.



Elias 6 månader kollar in mamma Anneli när hon jympar.



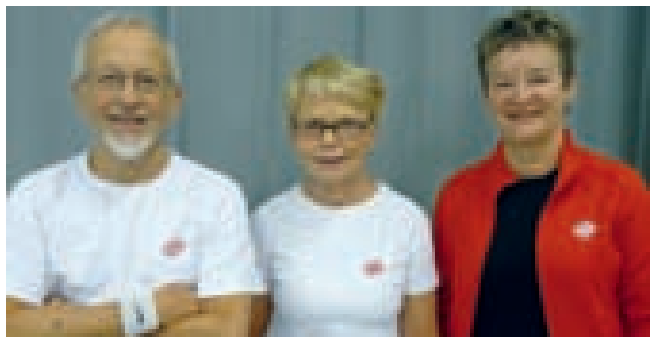
När mamma Katja jympar så kollar Seth 7 månader på.



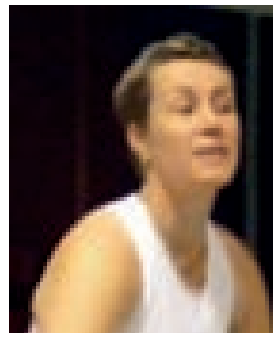
Winston är med när mamma Maria går på mammajympan.



Det kan vara jobbigt med jympa om man bara är 6 månader, Leo kollar in mamma Rosita från filten.



TRIO. Från vänster; Björn Lundell, seniorledare, Monica Lundell, värd på seniorjympan, Marianne Gustavsson, nybliven seniorledare.



LEDARE. Under hösten 2009 har KICKI ÖSTLUND lett mammajympan.



Mammajympan fångar intesse!

Nya ledare vt 10

Vårterminen 2010 kommer några nya ansikten att synas i Friskiskläder. Vi hälsar de nya ledarna välkomna.



ADAM AYRES. From januari 2010 kommer Adam att leda Cirkelgym.



MARIANNE GUSTAVSSON. Marianne kommer att leda Seniorjympa på tisdagar kl. 10.00

Foto saknas

ANJA TORNLUND. Anja leder yoga1 med början vårterminen 2010.



VICTORIA SUNDSTRÖM. Victoria har gått utbildningen för att leda Aerobic/step med början januari 2010.

Nytt för vårterminen 2010!

Yoga 2 - Måndagar 20.00

Ett fysiskt mer utmanande och krävande pass, som bygger vidare från Yoga 1. Du yogar i ett flöde med övningar och andning, men stannar tillräckligt länge i positionerna för att kunna fördjupa dem. Yoga 2 vänder sig till dig som är förtrogen med yogans grunder eller har tränat Yoga 1 en tid och söker en mer fysiskt utmanande yoga. Passet är 75 minuter.

En ledarprofil



DANS AFRO.
Kristina Nyberg leder det populära danspasset där man dansar barfota.

Två sidor av samma tjej

–från dansproffs till Friskisledare!

En världsmästare har landat i Borås. Kristina Nyberg är proffsdansaren som sadlade om till Friskisledare.

När Kristina var sex år började hon i dansskola. Hon hade sett ett danspar i tidningen och hon förklarade för sin mamma att det ville hon börja med. Det var en skola för foxtrott och bugg. – Jag tror att det i första hand handlade om att jag skulle få ha fina klänningar på mig när jag dansade, då jag alltid gillat fina kläder ända sedan jag var liten, förklarar Kristina.

När hon hunnit bli tio år började hon tävlingsdansa i Bugg och Dubbelbugg. Hon placerade sig bra och avancerade upp i klasser, och inom två år så dansade hon och hennes parter sitt första SM i ungdomsklassen. – I första SM tävlingen blev vi trea, men vi brydde oss inte så mycket, roligast var egentligen bussresorna till och från tävlingarna, berättar Kristina.



VÄRLDSMÄSTAREN. Kristina Nyberg leder just nu Dans, Dans afro och Aerobics 2.

När Kristina sedan blev 16 år slutade hon med andra idrotter såsom fotboll och satsade allt på dansen. Hon började även estetisk linje på gymnasiet och dansen upptog all tid.

– Det var både på gott och ont, jag kunde t.ex. aldrig vara med på andra saker som

mina kompisar gjorde för jag skulle alltid träna eller tävla, minns Kristina. Men det gav mig så otroligt mycket, jag fick uppleva platser och träffa mycket människor, säger hon.

Året 1995 vann Kristina och hennes partner junior SM i Boogie Woogie på hemmaplan i Borås. Sedan följde en rad placeringar på SM i både bugg och dubbelbugg.

– Sedan kom den största händelsen 2002, säger Kristina och tänker tillbaka, VM i bugg skulle hållas för första gången i Sverige, Katrineholm. Det var ca sju länder som representerades och vi hade vunnit SM bara någon månad tidigare. Dock hade vi inte koll på hur de andra länderna låg till i kvalitet, så vi var nervösa, minns Kristina.

Men Kristina och hennes partner Niklas klarade uppgiften och dansade hem ett VM-guld!

– Vi dansade ett år till men sedan tog vi en paus och flyttade till Schweiz och stannade där i två år, berättar Kristina. Jag jobbade som barnflicka, hade lite lektioner i dans och åkte mycket skidor, det var en härlig tid då jag fick ta mycket ansvar och jag växte som person, minns hon.

Kristina fick sedan erbjudande om jobb på Fritids- och turistkontoret inom Borås Kommun och flyttade tillbaka till Borås. Hon började dansa igen, men nu ihop med sin bror Nicklas. De tävlade under några år men 2008 la hon skorna på hyllan.

– Vi tränar ihop fortfarande då och då, men vi

har ingen satsning längre, berättar hon. När jag flyttade hem igen hade jag svårt att inte ta upp dansen igen. När det varit en så stor del av hela ens uppväxt så identifierar man sig så med sin idrott. Det sociala umgänget och tävlande blir en identitet som är svår att släppa, förklarar hon.

– Det var där som Friskis&Svettis kom in i bilden för ca tre år sedan, att bli ledare inom F&S innebar att jag fick leda, inspirera och glädja människor – dock utan prestation! Det är en underbar känsla att få gå till F&S och möta motionärer och att få göra det man tycker är roligast – att dansa! Inom elitidrotten är det så resultatnriktat, man får en skev bild av träning och kroppsuppfattning, men här kan man vara sig själv och man blir accepterad för den man är och det är underbart, tycker Kristina.

– Just nu trivs jag med mitt liv utan tävlingar, utan fyller det med familj, vänner, jobb och Friskis&Svettis, säger Kristina innan hon tar emot dagens första motionärer på dans afro passet!

HÄR TRÄFFAR DU KRISTINA:

TISDAGAR 18.30: AEROBICS 2
ONSDAGAR 16.30: DANS AFRO
FREDAGAR 17.30: DANS (DELAS MED FRIDA):

Indoor Walking

NYHET!

FOTO: ANNA HULT

UNIK TRÄNINGSFÖRM I BORÅS

Träningsformen Indoor walking är ny i Sverige och kommer från Spanien. Det är som att gå och jogga på en maskin, inomhus, i grupp med en ledare. I januari startar de första grupperna på F&S i Borås.

-Vi har testat träningsformen ett antal gånger internt i föreningen och vi är många som har fastnat för Indoor Walking som träningsform, berättar Karin Danehammar som är verksamhetschef på Friskis&Svettis Borås och som också är en av ledarna som kommer hålla pass i Indoor walking.

Maskinen kallas walker och liknar den crosstrainer som finns på gymmet. Du håller i ett styre eller i de två rörliga stavarna. Du anpassar motståndet med en ratt liknande på en spinningcykel..

Det är en skonsam och effektiv träning där du jobbar med både över- och underkroppen. I och med att du står upp hela tiden upplevs andningen lätt. Ösig musik, och en ledare som peppar och pushar dig, gör att du blir rejält svettig, men inte helt slut

-För att variera träningen finns det olika positioner att variera mellan, förklarar Karin Danehammar. Mitten innebär att händerna placeras på mitten av styret – enkelt, stabilt och upprätt. Fram betyder att händerna flyttas längre fram på styret. I stavgreppet aktiveras många muskelgrupper även i överkroppen, och väljer du tung belastning kan det bli rejält jobbigt att dra stavarna fram och tillbaka. Vid flex böjer man på benen och det blir riktigt tungt och mjölksyran kommer snabbt i låren. Du kan också jobba fritt. Då släpper du händerna från styret och joggar med fria armar. Här kopplar man på bukstödet och tränar balans, bålstyrka och hållning, fortsätter Karin.

Indoor walking kommer att finnas som både bas och medel intensitet i Borås och det blir elva pass per vecka.

-För den som gillar att jogga ute på sommarhalvåret kommer gilla Indoor walking inomhus på vinterhalvåret, tror Karin.

FAKTA:

VAR: Indoor walking salen
HUR: Gruppträning med 25 walkers
VADL: ingår i ALLKORT (termin eller 12-mån).
FÖR VEM: För den som vill träna kondition, bålstyrka, hållning, balans och styrka.
NÄR: 11 pass fördelat på måndag-söndag (ej lördag). Se schema på sidan 7.

Bli en av oss!

SÖKES

Är du en glad och positiv person som gillar träning? Känner du att du har något att tillföra en ideell förening?

Vill du vara med och påverka Borås största idrottsförening? Tycker du om att arbeta tillsammans i grupp?

Då kan DU vara rätt person!

FINNES

En välmående förening där målet är ett leende!

En förening som har träning för alla!

En förening som vill utvecklas!

En förening som har över 7000 medlemmar!

ANSÖKAN

Kontakta valberedningen via Sanna Björzell; sanna_bjorsell@hotmail.com eller Anette Olvebrink; anette.olvebrink@gmail.com.

Senast 2010-02-14 vill vi ha din intresseanmälan.

www.friskissvettis.se/boras

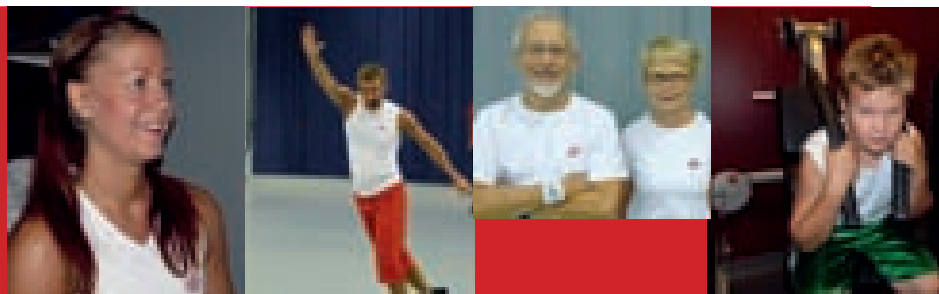
NYÅRSLÖFTE

Har du bestämt dig för att må bättre bli piggare och dessutom ha kul?

Köp ett träningskort hos Friskis&Svettis

Utbud

Allt det här kan du träna i år. Vad väljer du?



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.

Intensiv. Sveltig och tuff genomkörare – mycket effektiv om du har bra kondition och starka muskler. Välj Inaktivt om du klarar hög belastning under lång tid.

Ki-jympa. En spännande och annorlunda jympa på medelnivå inspirerad av österländska träningsformer som qigong och kampsportstekniker.

Core. Styrka och stabilitet för bålen. För dig som är träningsvan. Funktionell träning med rygg, mage och bälstabilitet 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!

Dans. Fritt, kul, dansigt och mycket uttryck. Låt dig inspireras fullt ut av musik, steg och dansstilar. Inga avancerade koreografier, bara härliga, hänga på och släpa loss. Steg och rörelser är enkla, men med mycket känsla, attityd och karaktär. Det är lekfullt, fritt och inga krav på exakthet. Gillar du att showa så gillar du garanterat danspasset!

Dans afro. Kraftfullt och energigivande, den perfekta blandningen mellan träning och dans! Fötter som stampar, armar som sveper och rumpor som svänger till trumrytm. Syftet är ett danspass utan komplicerad koreografi som upplevs kraftfull och frigörande med stora rörelser och låg tyngdpunkt. Då man dansar barfota får även fötterna bra träning.

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

Aerobics 2. Fortsättning på Aerobics 1.

Ki-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.

Station. Ett 75 min medelpass med ett mittenparti med styrkestationer. Längre och tuffare. Passar dig som vill öka uthålligheten.

Step. "Stegkombinationer på bräda".

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

Skivstång kondition. Här kombineras ett traditionellt skivstångspass med en konditionsträning i intervallform där vi tränar snabbhet, spänst och explosivitet och tar brädor till hjälp för att stegra pulsen. Enkelt utan krångliga rörelser och kombinationer. Sportigt och fartfyllt! 90 min långt.

X-pass. Se info på hemsidan/ledare.

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

Mamma. Jympa för dig som vill komma igång efter graviditeten.

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

Senior. Lugnare tempo och musik. Effektivt 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 fartfyllt 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 rytm, energi och gemenskap. En jympa som "öppnar dörrar", inte minst mentala.

Cirkel Fys är ett fartfyllt och sveltigt 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.

Yoga 1. Ett lugnt, meditativt och skönt pass för dig som vill stanna upp, känna inåt, reflektera. Övningarna är utvalda så att de ska vara enkla och säkra att utföra. Du tränar rörlighet, styrka och balans. Ökar din närvaro, ditt medvetande och inre ro.

Yoga 2. Ett fysiskt mer utmanande och krävande pass, som bygger vidare från Yoga 1. Yoga 2 vänder sig till dig som är förtrogen med yogans grunder eller har tränat Yoga 1 en tid och söker en mer fysiskt utmanande yoga. Passet är 75 minuter.

Gruppträning-spincykling

Konditionsträning på cykel för dig över 150 cm.

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

Spin medel. Ett spincyklingpass för dig som är ganska vältränad och kan grunderna för spincykling.

Medel intervall. Ett pass där vi varvar arbete med vila. Vi börjar med längre intervaller och avslutar med kortare. Ett pass för dig som är väl bekant med grunderna för spincykling.

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

Cirkel/Spin. Vi börjar med ett cirkelpass med fokus på styrka för hela kroppen. Därefter förflyttar vi oss till spinningsalen och avslutar med ett rejält konditionspass. Passet är totalt 90 minuter långt. För dig som är träningsvan.

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

Core/Spin. Passet startar med funktionell bälstyrka fokuserat på mage, rygg och balans. Därefter förflyttar vi oss till spinningsalen och avslutar med sveltig konditionsträning. Passet är totalt 90 minuter långt. För dig som är träningsvan.

Skivstång/Spin. Vi börjar med skivstångsdelen och förflyttar oss sedan till spinningsalen där vi avslutar med sveltig spinning. Passet är totalt 90 minuter långt. Här får du rejäl träning både vad det gäller kondition och styrka! För dig som är träningsvan.

Indoor walking (för dig med allkort)

Träningen ger kondition, men den erbjuder också utmaningar i bälstabilitet, hållning, balans och styrka för ben/höft och armar/skuldror. Konditionsträning som alla klarar av. Och allt till ösig musik med en ledare som peppar och pushar dig.

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 i gång med träningen.

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".

Cirkel/Spin. Vi börjar med ett cirkelpass med fokus på styrka för hela kroppen. Därefter förflyttar vi oss till spinningsalen och avslutar med ett rejält konditionspass. Passet är totalt 90 minuter långt. För dig som är träningsvan.

Cirkel Ung. Cirkel ung är till för dig mellan 13-16 år. Vikter och musiken är anpassad för målgruppen, en instruktör är med och instruerar och peppar så att träningen blir skonsam och rolig.

Cirkel Senior. Cirkel 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. Passet är dagtid. (1 mån av plats till för alla.)

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 börjar hos oss har du möjlighet att få ett personligt träningsprogram av någon av våra gyminstruktörer*. Du får också en obligatorisk genomgång av en gyminstruktör om vilka regler och normer som gäller på vårt gym.

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

Ung i gymmet 13-16 år

Nyhet för hösten! Ung i gymmet innebär att du som fyller minst 13 år under året (född -96 eller tidigare) 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.

Ute

I **utegruppen** får du uppleva rörelseglädje utomhus!

Vi har jogging och friluftsværksamhet. Jogging är i kortare pass om ca en timma. Vi håller till på KRANSMOSSEN. Se nedanstående program.

Friluftgruppen träffas under längre pass och jobbar lågintensivt. Under våren anordnar vi ett flertal vandringar, som sträcker sig över 2-3 timmar. Träning bl.a. inför Linnemarschen.

Under året planerar vi också att ha en längre aktivitet med övernattnin. Håll utkik på hemsidan!

Tisdagar kl. 18.00 Kransmossen

12/1 - 15/6

Jogging medel
Start/Kom-i-gång
Powerwalk/stavgång
Jogging bas
Crosstraining

6/4 - 4/5

11/5 - 15/6

Kortförsäljning

Kortförsäljning sker under våra normala öppettider. Vi tar emot kontant betalning samt betalkort i receptionen.

Du kan även betala via postgiro.

Alla 12 månaderskort kan delbetalas månadsvis via autogiro. En autogiroavgift på 25 kr/månad tillkommer.

Medlemsavgift på 100 kr betalas per kalenderår och för samtliga år (max 2år) som ditt kort gäller.

Jympa Stora salen

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.00-11.00		Senior		Senior		Familj	
11.00-12.00			Bas			Medel	
12.00-13.00							Medel**
13.00-14.00							
14.00-15.00							
15.00-16.00					Medel		Dans afro
16.00-17.00	Medel		Puls/medel		Puls/bas		Styrka/medel
17.00-18.00	Styrka/medel	Medel	Öppna dörrar	Station 75 (börja 16.45)	X-pass 75 (slutar 18.15)		X-pass bas**
18.00-19.00	Puls/medel	Bas	Bas*	Medel			Medel**
19.00-20.00	Medel	Station 75 (slutar 20.15)	Styrka/medel	Bas			Cirkelfys
20.00-21.00	Intensiv		Medel	Ki			

* Barn mellan 7-12år följer med utan extra kostnad i vuxet sällskap. Gratis för ungdomar mellan 13-20år.
** Gratis för ungdomar mellan 13-20år. * Bas eller Puls/bas.

Lugna salen

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
08.00-09.00			Yoga 1*				
17.00-18.00							
18.30-19.30	Core*		Spin/Core* (slutar 20.00)				Yoga 1* (jämn vecka)
19.30-20.30			Yoga 1*				
20.00-21.15	Yoga 2*						

* Bokningsbara pass.

Spincykling

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.15-11.15			Senior (börjar 10.00)			Medel	
11.15-12.15						Bas	
12.00-12.45	Medel				Medel		
15.00-16.15							Intensiv 75
16.15-17.15		Bas			Bas		Kombipass 90 Skivstång/Spin (15.30-17.00)
17.15-18.15	Medel	Kombipass 90 Cirkel/Spin (16.30-18.00)	Bas	Medel	Intensiv 75 (slutar 18.30)		Bas
18.15-19.15	Medel	Medel Intervall	Medel	Bas			Medel
19.15-20.15	Bas	Medel	Kombipass 90 Core/Spin (18.30-20.00)	Kombipass 90 Skivstång/Spin (18.30-20.00)			

OBS! Pass kan läggas till eller tas bort på schemat under terminens gång, beroende på efterfrågan. Alla pass är bokningsbara.

Lilla salen

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.00-11.00						Step*	
11.00-12.00						Skivstång*	
12.00-12.45		Medel		Medel			
14.30-15.30							Aerobics*
15.30-16.30							Kombipass 90 Skivstång/Spin* (slutar 17.00)
16.30-17.30	Bas	Ki (16.15-17.15)	Dans afro*		Skivstång*		Bräda*
17.30-18.30	Bräda*	Kombipass 90 Skivstång/Puls (slutar 17.15)	Aerobics*	Step*	Dans		Ki
18.30-19.30	Rygg	Aerobics2*	Bräda*	Kombipass 90 Spin/Skivstång (slutar 20.00)			*
19.30-20.30	Skivstång*	Ki-box 90* (slutar 21.00)	Skivstång/Puls*	Ki-box 90 (slutar 21.00)			

* Bokningsbara pass.

Sandared Onsdag 19.30-20.30 Medel mix

Indoor walking

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
12.00-13.00		Medel	Bas				
16.00-17.00					Bas		
17.00-18.00	Medel			Medel			
18.00-19.00	Medel	Bas	Medel	Medel			Rullande
19.00-20.00		Medel					

Cirkelgym

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
09.45-10.00							
10.00-11.00	Intro Cirkel Senior						
11.45-12.00	Intro Cirkel		Intro Cirkel				
12.00-13.00				Intro Cirkel Ung	Intro Cirkel		
15.45-16.00							
16.00-17.00			Intro Cirkel				
16.45-17.00							
17.00-18.00		Kombipass 90 Cirkel/Spin, (börjar 16.30)	Cirkel		Intro Cirkel		Cirkel 75 3 varv
17.15-17.30	Intro Cirkel						
17.30-18.30							
17.45-18.00							
18.00-19.00			Cirkel		Cirkel		
18.45-19.00	Intro Cirkel						
19.00-20.00							

Gym

Vårt om- & tillbyggda gym är riktigt fräscht. Vi har 1000 kvm gymyta där du kan komma när det passar dig. Gymmet stänger 15 minuter innan ordinarie tid.

Öppettider för gymmet:
Måndag-torsdag 07.00-21.15
Fredag 10.00-18.45
Lördag 09.30-12.45
Söndag 11.00-20.45

Aktivitetskort våren 2010

	Terminskort	6 mån	12 mån	Autogiro
Aktivitetskort				
Gruppträning ¹	1100 kr		1800 kr	180 kr
Gym ²	1350 kr 1000 kr ³	1750 kr	2200 kr 1600 kr ³	210 kr 160 kr ³
Allkort ^{1,2}	1750 kr		2900 kr	270 kr
Aktivitetskort Studerande (från 13 år och uppåt så länge du är studerande)				
Gruppträning ¹	850 kr		1300 kr	140 kr
Gym ²	1100 kr 800 kr ³	1500 kr	1800 kr 1300 kr ³	180 kr 140 kr ³
Cirkel Ung (13-16år)	300 kr			
Allkort ^{1,2}	1250 kr		2100 kr	200 kr
Aktivitetskort Senior (heltidspensionär)				
Gruppträning ¹	950 kr		1700 kr	170 kr
Gym ²	1150 kr 850 kr ³	1650 kr	1900 kr 1400 kr ³	190 kr 150 kr ³
Allkort ^{1,2}	1250 kr		2100 kr	200 kr
Seniorkort ⁵	550 kr		950 kr	
Specialkort				
Sandaredskort ⁴	400 kr			
Öppna Dörrar	400 kr			
Familjeympa ett kort/barn - medlemsavgiften ingår	100 kr			
Ryggjympa	400 kr			
Prova-på-kort 3ggr ⁶	200 kr			
Allkort 10 klipp - gäller 1 år ^{1,2}	550 kr			
Allkort 20 klipp - gäller 1 år ^{1,2}	950 kr			
Sommarkort allkort - gäller juni-augusti	500 kr			

Enkelbiljetter	Medlem*
Gruppträning ¹	70 kr
Gym ²	50 kr
Övrigt	70 kr
Medlemskort	100 kr

Schemaförklaringar

* = Avser dig som har annat giltigt träningskort eller medlem i annan F&S-förening.

- 1 = Tillgång till jympa och spincykling. Spincykling för dig över 150 cm.
- 2 = Aldersgräns 16 år för gym, dock från 13 år i vuxet sällskap. Se våra regler för Ung i gymmet.
- 3 = Gäller för inpassering fram till 14.30, vardagar och hela lördagen. Ej söndagar.
- 4 = Gäller alternativ för dig som endast jympar i Sandared.
- 5 = Gäller tillgång till Jympa Senior, Cirkel Senior, Spinning Senior - inga andra pass.
- 6 = Gäller för alla aktiviteter. 200 kr dras av vid köp av aktivitetskort (dock ej specialkort) inom 3 månader.

Förlorat medlemskort ersätts till en kostnad av 50 kr.

Terminstart

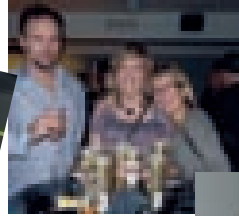
Vårterminen startar den 11 januari. Ordinarie termin håller på tom 31 maj, därefter sommarschema. Terminskortet gäller tom 30 juni.

Autogiro

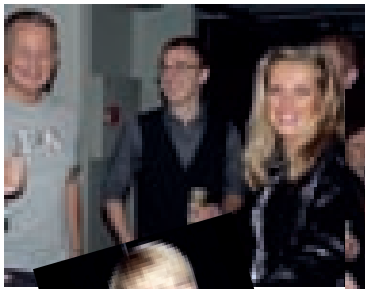
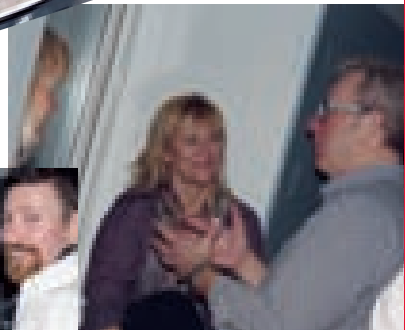
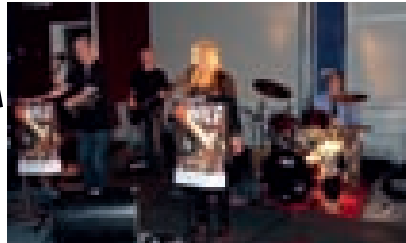
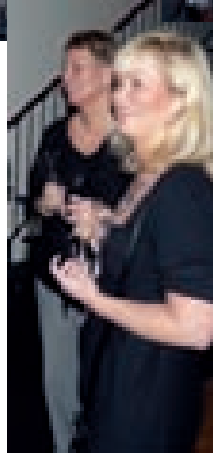
Alla 12 mån aktivitetskort kan delbetalas månadsvis via autogiro. Medtag kontonummer vid registrering av autogiro. Första månaden betalas kontant eller med kort vid tecknandet. En autogiroavgift på 25 kr/månad tillkommer.



Mingelbilder från medlemsfesten 27/11



Ca 240 medlemmar träffades fredagen 27 november 2009 för att umgås, mingla och dansa till bandet X-mile samt DJ.



öppet varje dag

MÅNDAG-TORSDAG	07.00 - 21.30
FREDAG	10.00 - 19.00
LÖRDAG	09.30 - 13.00
SÖNDAG	11.00 - 21.00



Friskis&Sveltis Borås, Åsboholmsgatan 12, Borås. Tel 033-10 08 75.
All information om träningen hittar du på www.friskissveltis.se/boras

Mer träning och aktiviteter hittar du på hemsidan.

www.friskissveltis.se/boras