



Friskispressen

Gävle

Träna ute

Nu drar vi till skogs!

Cirkelfys

Tuff träning som ger mersmak

Maxa träningen

Högtryck och lågtryck i gymmet. Vilket passar dig?



FOTO: MARIKA JOHANSSON

ANNIKA TESTAR

STYRKA PÅ NYTT SÄTT. Cirkelfys fyller glappet mellan jympan och gymmet. Annika Hed Ekman testade den nya, tuffa träningsformen på Friskis&Svettis Gävle.

INFLYTTNINGSKALAS

Friskis&Svettis
Tar plats på storTorget
Kom och fira med oss!

Att landa på månen

Nu när vi öppnat vår entré och vårt skyltfönster mot Stortorget, så händer det något stort, med mitt sätt att tänka runt, idrottsföreningen Friskis&Svettis, Gävle.

När Neil Armstrong körde sin grej vid månlandningen, ni kommer ihåg, ”

–That's one small step for a man, one giant leap for mankind. ("Detta är ett litet steg för en människa, men ett jättesteg för mänskligheten") så var det en sådan händelse som får oss att tänka på ett helt annat sätt kring vår existens. Nu är det väl inte helt jämförbart kanske, att landa på månen och att öppna en lokal med ingång från Stortorget, men jag är övertygad om att när vi nu öppnar stora famnen mot stora torget så kommer vi att nå så många fler.

Vi flyttar fram vår position på Gävlekartan och att vi är så offensiva kommer att bli en "snackis" på gävlebornas läppar. Just denna "mun-mot-mun" spridning av Friskis&Svettis är ju så skön. Får du en bra upplevelse av ditt möte med Friskis&Svettis så talar du om det för dina vänner och så är snacket igång. Bättre marknadsföring finns inte.

Så om själva invigningen av föreningens nya lokaler skulle Neil kunna sagt:

– That's one small step for a verksamhetschef, one giant leap for the förening”.

Kollar in vårens schema, gymmet öppet alla vardagar från kl 06.45, totalt typ 85 timmar/vecka, 25 spinningpass, 78 jympa/gruppträningspass, 3 vattenjympapass och snart kommer uteverksamheten igång. Jag blir imponerad och förstår att det ligger mycket härligt engagemang för att med vår grymma verksamhet möjliggöra vår "månlandning".

Vi ses på Torget. ■

Lasse Molin, ordförande i Friskis&Svettis Gävle. lars.lwb@telia.com



Friskis&Svettis Gävle har landat och tagit plats på Stortorget.



IF Friskis&Svettis Gävle

Adress: Norra Slottsgatan 5, 803 20 Gävle
Telefon: 026-66 29 90, 66 29 99 fax
E-post: info@gavle.friskissvettis.se
Hemsida: friskissvettis.se/gavle

Medarbetare: Annika Hed Ekman, Lasse Molin, Marika Johansson, Pjalena Wihlborg. Grafisk form: Lotta Westberg



Cirkelfys passar dig som ...

... vill bli rejält svettig
... vill slippa räkna reps och set
...vill köra hårt på egen nivå tillsammans med andra
... vill få hjälp med tekniken i övningarna
... vill bli sporrad till att ta i lite extra
... är nyfiken
... inte gillar stegkombinationer



SLAVDRIVARE? Anders Bergström bidrar med glada tillrop/stränga tillsägelser (välj själv) och hjälp med tekniken.

Tre tuffa varv ger dig en riktig genomkörare. Cirkelfys fyller i glappet mellan jympa och gym.

Jag ler kaxigt mot fotografen och tänker att det här kan väl inte vara någon match. Jag är ju van vid både jympa och gym.

Jag anar inte att ledaren Anders Bergström snart ska förvandlas till en slavdrivare som inte tillåter slarv med tekniken. Salen är förberedd med tio stationer.

Vikter, skivstänger, stepbrädor, Bosubollar och kvastskäft (!) är utplacerade.

Vi får en teknikgenomgång. Gruppen är än så länge avvaktande och tyst.

– Så här ska det se ut! Rak rygg, spänn magen!

Vi får dela upp oss i små grupper, en för varje station.

– Ni ska peppa och sporra varandra, manar Anders.

Jag söker mig till två vältränade killar. Det här passet väcker verkligen min tävlingsinstinkt.

Det känns någorlunda vant att börja med en uppvärmning. Enkla gymnastikövningar där musiken kommer i bakgrunden. Inget krångel här, inte. Jag blir varm.

– **Första varvet** ska ni fokusera på att få till tekniken!

Musiken pumpar och det gör min puls också. Jag försöker hålla jämna steg med killarna i min grupp. Anders finns överallt i salen och rättar oss när vi gör fel. Har karln ögon i nacken?

Kvastskäftet visar sig vara ett riktigt pinoredskap. Sit-ups där man håller i

Cirkelfys – tuffa tag

skaftet med båda händerna och ska trä det över fötterna. I min grupp är vi en som får till det perfekt och det är inte jag.

Fler magplåtare. Sit-ups med stång. Jag ler ansträngt mot fotografen.

Sidkliv på Bosuboll. Jag har svårt att hålla balansen när mjölksyran börjar kännas.

Självbevarelsedriften hjälper mig att hålla emot på vägen ner när vi gör armhävningar på bräda. Killen bredvid mig har tårna i golvet. Det har inte jag.

Varv nummer två. Anders är överallt. Nu driver han på. Jag vill inte vara feg och ökar på vikterna.

Tredje varvet. Kan jag få krypa till nästa station? Skratt och stön hörs.

Precis när jag valt en lättare vikt till hantelrodnen dyker Anders upp:

– Öka!

Naturligtvis lyder jag och det är nog därför jag knappt orkar styra bilen på vägen hem. Då är jag minsann inte lika kaxig längre – men glad och nöjd!

Att träningsvärken kommer krypa på inom de närmaste dagarna är jag övertygad om. ■



Text: Annika Hed-Ekman, vill bli stammis på Cirkelfys-passet.



Cirkelfys

■ Kul, funktionellt och utmanande. Karaktären är fysträning, modellen är träning vid olika stationer. Betoningen ligger på uthållig styrka, men träningen är också pulshöjande.

■ Övningarna är funktionella och utmanar din teknik. Effekten förstärks med hjälp av redskap, som exempelvis skivstänger, brädor, vikter och Bosu.

■ Du tränar styrka, balans, rörlighet, koordination och kondition på ett tufft, sportigt och roligt sätt.

■ Passet ligger på medelnivå eller över och kräver viss träningsvana och kroppskontroll.

■ Cirkelfys ingår i Jympa, Gym & All-kort.

■ Cirkelfys kan du träna på Torget måndagar 19 00, fredagar 17 45. Du kan boka i förväg via Internet. Se även schemasidan

Passets uppbyggnad:

■ Inledande genomgång av tekniken i övningarna

■ Uppvärmning utan krav på koordination

■ Tio stationer med funktionella styrkeövningar.

■ Tre varv med 45 intensiva sekunder på varje station. Kort andhämtning mellan stationerna.

■ Ledaren peppar deltagarna och håller koll på att de använder rätt teknik. Avslutande nedvarvning och stretch.

KÄMPARNA. Ann-Louise Sjöstrand, Kristoffer Seydlitz, Linda Kittö och Andreas Brändström testade Cirkelfys. Läs vad de tyckte om passet på sidan 8.



FOTO: ANNICA HALLQUIST

MOT LEKPLATSEN. Varje måndag och torsdag kan du träna ute med oss. Välkommen ut!

Det här kan du träna ute med Friskis&Svettis Gävle

Jogging

Jogg/start För dig som är otränad eller ovan och vill prova lättare jogging.

Jogg/medel För dig som är en van joggar. Här varierar vi också terräng, så backar kan dyka upp.

Crosstraining

I Cross kombineras jogging och styrketräning i olika stationer. Redskapen finns i naturen i form backar, bänkar och räckan med mera. Passet startar med jogging, sedan följer ett avsnitt där vi växlar mellan jogging och styrketräning i stationer. Därefter löpning med fokus på kondition och lite utmaningar med intervallträning, fartlek eller backe. Självklart ramar vi in hela träningen med uppvärmning och nedjogging, stretch. Finns som Cross/bas och Cross/medel.

Stavgång

Kom igång och bygg upp konditionen med Stavgång. Enkelt, effektivt och skonsamt och med många fördelar. Att gå "aktivt" tränar muskulaturen, inte minst våra hållningsmuskler. Dessutom är Stavgång en aktivitet som även du som inte är träningsvan kan hålla på med en lite längre stund. Du tränar din uthållighet och ökar din energiomsättning.

Stav/bas För dig som utan stavar klarar ett snabbare promenadtempo. Med stavar blir tempot en normal gångfart. Bas passar också dig som är van stavgångare och gillar ett lugnare tempo.

Stav/medel För dig som regelbundet motionerar med stavgång eller annan träning. Här går vi också i varierad terräng och varierar träningen med fartlekar, intervaller eller kanske backe.

Stav/cross Här kombineras stavgång och styrketräning i olika stationer. Vi använder redskap i naturen men också stavar som kan vara riktigt smarta till all möjlig träning. Stav/cross bjuder på mycket variation och finns på bas- och medelnivå.



Nu tar vi fart mot skogen!

Utegänget laddar för ännu en säsong bland stockar, träd och sköna stigar. Det finns många pass att välja mellan och 12 april kör vi i gång.

Värfågarna, blåsiporna och alla som är sugna på en motionsrunda med pigga ledare och värdar samlas vid stora lekplatsen i Boulognerskogen. Det är dags att sätta fart på benen och njuta av naturen- samtidigt.

– Nu börjar vi äntligen att alltmer närma oss den härliga utesäsongen där alla motionärer kan finna sin favorit bland vårt utbud. Vare sig du vill ha en lugnare tur eller om du söker en lite mer krävande träningsrunda där hela kroppen får jobba, så finner du den hos oss, säger ledaren Ulrica Svensson.

Hon vet vad lite frisk luft kan göra med tankarna och kroppen.

– Kanske du har tänkt tanken att komma igång med jogging, men inte kommit dig för ännu? Då kanske vårt Start-joggingpass, som vi kommer att ha under april månad, kommer att passa dig, säger Ulrica.

Där är andning och löpskolning i fokus.

Fjolårets nyhet Cross/bas var en succé, med många deltagare som peppade varandra under intervallerna.

I år gör Stav/cross comeback och hoppas att många vill prova på en härlig motionsform.

Friskis&Svettis lånar ut stavar till dem som behöver. ■

Text: Marika Johansson

Jogging

Från 12 april och framåt:
Måndagar kl 18.00
Jogg/medel och Jogg/start
Torsdagar kl 18.00 Jogg/start.

Cross och Stavgång

Från 3 maj och framåt:
Måndagar kl 18.30 Stav/bas och medel samt Cross/medel
Torsdagar kl 18.30
Stav/cross bas och medel,
Cross/medel och Cross/bas.
Plats: Lekplatsen, Boulognerskogen



FOTO: ANNICA HALLQUIST

Pris: Gratis för medlemmar med aktivt träningskort.
Utekort: 200 kr gäller hela säsongen (Medlemsavgift 100 kr/kalenderår tillkommer)
Engångspris: 50 kr om du inte är medlem.

VILL DU VETA VAD SOM ÄR PÅ G?

Välkommen

till Friskis&Svettis Gävle årsmöte!

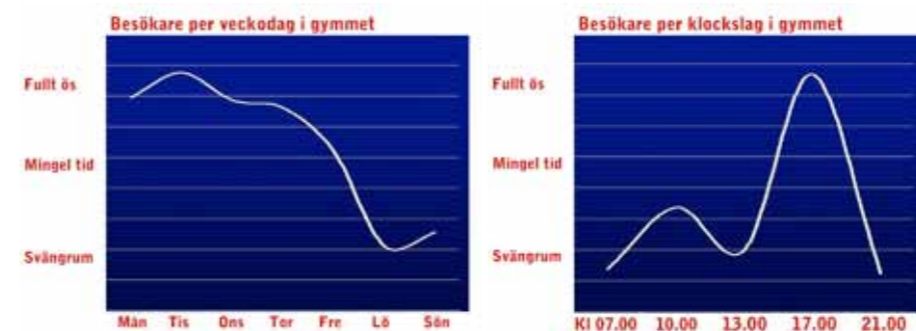
När: 22 april 18.00 Var: Torget

Motioner lämnas till ordförande Lars Molin senast 1 april i receptionen eller på till: lars.lwb@telia.com



FOTO: ANNICA HALLQUIST

MINGELSUGEN? Välj de dagar och tider det är mest drag i gymmet.



Gillar du att träna koncentrerat och flytta mellan "dina" maskiner utan att fundera på alternativ? Passar det dig bättre att improvisera mera eller uppskattar du att träffa gamla och nya vänner? Nu kan du se vilka dagar och tider det är lugnast respektive livligt.

Klivet in i de nya lokalerna



FOTO: JONAS ÖHLSSON

Så här fint är det nu när det är klart.



– Jätteroligt, säger Annica Forsberg, innan hon kliver upp på stepbrädan.

Helena Hammarberg ledde första Step-passet i den nya salen.

I början av februari flyttade delar av gruppträningen ner två trappor. Både ledare och motionärer njöt trots lite damm.

Step 2 var ett av de första passen på Torget Nedre och både ledare och deltagaren log och kikade nyfiket runt i de nya lokalerna. Lite damm under stepbrädorna hindrade dem inte att köra på för fullt.

Stora jympamattan är nylagd. Spegelarna på två väggar monteras snart. Nej, allt var inte klart i salen. Några armaturer saknades och likaså ställningar till skivstänger/vikter och yogamattor. Musikanläggningen var dock på plats och vid den stod mannen som kan elektronik, Lars-Göran.

– Det här blir så kul! Och så typiskt Friskis&Svettis! Vi har en jympasal, ett bra golv, el, en musikanläggning och glada funkisar, säger Pialena Wihlborg, verksamhetschef.

– Ja men då så. Nu kör vi! ■

TEXT OCH FOTO: MARIKA JOHANSSON

Högtryck och lågtryck i gymmet

Trivsamt trängsel eller luftiga utrymmen utan väntetider?

Nu kan du kolla in vilka dagar och tider som ger dig möjligheter att få din gymupplevelse som du vill ha den. Häng gärna på låset för att träna i lugn och ro. Tidig eftermiddag och sen kväll är också lugna tider. Torsdagförmiddagar får du sällskap med många glada seniorer. Fredagmorgnar är lite livligare. Kommer du ombytt på morgonen vinner du ännu mer lugn tränings-tid. Du hinner ett fullt pass sista öppna timmen om du planerar in att duscha hemma. Då kan du dra på dig överdragskläderna strax innan stängning och nöjt kvista hem.

Du som gillar fart och fläkt väljer sen eftermiddag/tidig kväll. Då är det också full rusch i de andra tränings-salarna så här finns chans till mingel och umgänge både i lobbyn och i gymmet. Varför inte en pratstund i fätöljerna i gymmet?

Passa på att få tips om nya utmaningar från våra funkisar i gymmet. Du känner igen dem på de rödsvita kläderna. Testa en ny övning i väntan på nästa maskin. Har du koll på alla spännande möjligheter bland balans-plattorna och bollarna? Fråga!

Läs mer om gymmet på hemsidan. Välkommen till både högtryck och lågtryck i gymmet! ■

Text: Annika Hed Ekman

Mingel i seniorgymmet



Vad tycker du om den här idén med seniorgym?

Kanon! Så trevligt att träna tillsammans i grupp, men jag efterfrågar fler "gubbar" i gruppen! uppmanar Janne Sahlén



Varför har du börjat träna styrketräning?

– Har tänkt på att börja träna länge, men nu så har gymvärden Gun tjtat hit mig! berättar Elinor Johansson.



Varför styrketränar du?

– Man blir starkare, orkar med vardagslivet bättre. Jag vill främst stärka armar och rygg, säger Helena Åberg.



Har du märkt någon skillnad sedan du började styrketräna?

– Jag är rörligare och kan hålla igång bättre. Jag gick hit istället för att sitta på en motionscykel hemma som jag antagligen hade tröttnat på efter några gånger, säger Sigrid Engberg.

TEXT: JESSICA SJÖDIN FOTO: URBAN JOHANSSON

Nu är det full fart i våra nya lokaler på Torget. Nytt vårschema!

Boka pass via Internet
Som medlem kan du boka pass via vår hemsida på Skivstång, Cirkelfys, Dans afro, Aerobics, Step, Yoga, Ki balans, Ki box, Vatten, Rygg och Spinning. Bokningen ger dig förtur till passet. För Vattenjympa finns även möjlighet att köpa förbokad plats. Se under Kortpriser. www.friskissvettis.se/gavle

Schema Jympa & Övrig gruppträning 1 februari – 30 maj

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.30 Bas ROYAL	07.15 Yoga 2 TORGET NEDRE	10.30 Bas TORGET ÖVRE	10.30 Senior TORGET ÖVRE	07.00 Bas 45 min TORGET ÖVRE	09.30 Familjelek ROYAL	
11.30 Medel ROYAL		11.30 Medel TORGET ÖVRE	11.30 Medel 45 min TORGET ÖVRE	10.30 Start TORGET ÖVRE	10.00 Puls/bas FJÄRRAN HÖJDER	
17.00 Puls/bas ROYAL	16.00 Senior TORGET ÖVRE	16.30 Bas tjejer ROYAL	16.30 Junior ROYAL	11.30 Medel TORGET ÖVRE	10.30 Medel ROYAL	
17.00 Medel FJÄRRAN HÖJDER	16.30 Medel ROYAL	17.00 Skivstång TORGET NEDRE	17.00 Öppna dörrar TORGET ÖVRE	16.00 Core TORGET NEDRE	11.00 Intensiv FJÄRRAN HÖJDER	16.00 Enkeljympa TORGET ÖVRE
17.30 Ki box 1 90 min TORGET ÖVRE	16.30 Ung tisdag TORGET NEDRE	17.00 Medel FJÄRRAN HÖJDER	17.00 Station/medel 75 min FJÄRRAN HÖJDER	16.00 Aerobics 1/intro TORGET ÖVRE	11.30 Skivstång/kondition 75 min TORGET NEDRE	16.00 Medel FJÄRRAN HÖJDER
17.30 Skivstång TORGET NEDRE	17.00 Aerobics 1,2 TORGET ÖVRE	18.00 Yoga 1 TORGET NEDRE	17.30 Puls/bas ROYAL	16.30 Bas ROYAL	11.30 Medel ROYAL	16.30 Skivstång TORGET NEDRE
18.00 Medel ROYAL	17.00 Medel FJÄRRAN HÖJDER	18.00 Aerobics 1 TORGET ÖVRE	18.00 Step 1 TORGET ÖVRE	17.00 Skivstång TORGET NEDRE	14.30 Medel TORGET ÖVRE	17.00 Station/bas 75 min FJÄRRAN HÖJDER
18.00 Intensiv FJÄRRAN HÖJDER	17.30 Skivstång/kondition 75 min TORGET NEDRE	18.00 Puls/medel ROYAL	18.10 Vatten FJÄRRAN HÖJDER	17.00 Medel FJÄRRAN HÖJDER		17.30 Bas ROYAL
18.10 Vatten FJÄRRAN HÖJDER	17.30 Bas ROYAL	18.00 Intensiv FJÄRRAN HÖJDER	18.15 Medel FJÄRRAN HÖJDER	17.45 Cirkelfys TORGET ÖVRE		18.30 Step 1/intro TORGET ÖVRE
18.30 Step 2 TORGET NEDRE	18.00 Core TORGET ÖVRE	19.00 Ki box 1 90 min TORGET ÖVRE	18.30 Skivstång TORGET NEDRE			18.30 Ki balans ROYAL
19.00 Bas ROYAL	18.00 Puls/medel FJÄRRAN HÖJDER	19.00 Medel ROYAL	18.30 Rygg ROYAL			
19.00 Cirkelfys TORGET ÖVRE	18.30 Rygg ROYAL	19.00 Station/bas 75 min FJÄRRAN HÖJDER	19.00 Ki box 1 90 min TORGET ÖVRE			
19.00 Medel FJÄRRAN HÖJDER	19.00 Ki box 2 90 min TORGET ÖVRE		19.15 Medel FJÄRRAN HÖJDER			
19.30 Yoga 1 TORGET NEDRE	19.00 Station/medel 75 min FJÄRRAN HÖJDER		19.30 Yoga 2 75 min TORGET NEDRE			
20.00 Dans afro ROYAL	19.30 Medel ROYAL		19.30 Medel ROYAL			
20.00 Medel FJÄRRAN HÖJDER	19.30 Vatten/hög nivå FJÄRRAN HÖJDER					

Lokaler TORGET ÖVRE och NEDRE = vid Stortorget, ingång N. Slottsgatan 5. ROYAL = Hattmakargatan 5. FJÄRRAN HÖJDER = Lantmäterigatan 5. Reducerat schema under vårens helgdagar samt 3–30 maj, meddelas på våra lokaler och på hemsidan. Sommarschema från 31 maj. Med reservation för ändringar.

Schema Spinning 1 februari – 30 maj

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	11.30 Spin/bas TORGET NEDRE	11.30 Spin/medel TORGET NEDRE	11.30 Spin/medel TORGET NEDRE	07.30 Spin/medel TORGET NEDRE	10.00 Spin/bas TORGET NEDRE	
16.30 Spin/bas TORGET NEDRE		16.00 Spin/medel TORGET NEDRE			11.00 Spin/medel TORGET NEDRE	17.00 Spin/bas TORGET NEDRE
17.30 Spin/medel TORGET NEDRE	17.30 Spin/medel TORGET NEDRE	17.00 Spin/start TORGET NEDRE	16.30 Spin/medel TORGET NEDRE	11.30 Spin/medel TORGET NEDRE		17.30 SkivstångSpin 90 min TORGET NEDRE
18.30 Spin/intensiv TORGET NEDRE	18.30 Spin/bas TORGET NEDRE	18.00 Spin ung TORGET NEDRE	17.30 Spin/bas TORGET NEDRE	16.00 Spin/bas TORGET NEDRE		
19.30 Spin/bas TORGET NEDRE	19.00 CoreSpin 90 min TORGET NEDRE	19.00 Spin/medel 75 min TORGET NEDRE	17.45 CoreSpin eller SkivstångSpin 90 min TORGET NEDRE	17.00 Spin/medel TORGET NEDRE		

Lokal TORGET NEDRE = vid Stortorget, ingång N. Slottsgatan 5. Reducerat schema under vårens helgdagar samt 3–30 maj, meddelas på våra lokaler och på hemsidan. Sommarschema från 31 maj. Med reservation för ändringar.

Friskis&Svettis idé

Friskis&Svettis är en idrottsförening med ett för idrottsvärlden ovanligt mål. Här finns inget målsnöre att spränga, inget nät att sätta bollen i och ingen motståndare att knäcka. Här är målet ett leende.

Jympa

Friskis&Svettis jympa har grundintensiteterna Start, Bas, Medel och Intensiv. Uppvärmning, rörlighet, styrka, kondition, nedvarning och vila ingår alltid. **Start** Enkel och skonsam jympa för dig som vill komma igång. **Bas** Effektiv och enkel jympa utan hopp. Träningen är lagom tuff för att passa de flesta. Finns också som; **Bas tjejer**, ett vanligt baspass bara för kvinnor i alla åldrar. **Medel** För dig som är van att träna, ganska högt tempo, med hopp.

Intensiv Jympa med träning av kondition och styrka med hög belastning under lång tid.

Puls Jympa med mer konditionsträning. För dig som gillar tempo, flyt och en del rörelseutmaningar. Finns som **Puls/bas** och **Puls/medel**.

Station Jympa med styrketräning i stationer. 75 min. Finns som **Station/bas** och **Station/medel**.

Rygg Jympa med extra hänsyn till ryggen och nacken. Utan hopp.

Senior Enkel, skön och effektiv allsidig jympa för äldre. **Öppna dörrar*** Jympa för dig med fysiska funktionshinder. Passet leds av två ledare, varav en rullstolsburen.

Enkeljympa* Mycket enkla rörelser, glädje och kroppsmedvetenhet för personer med förståndshandikapp.

*Personlig assistent, anhörig eller kompis är välkommen att vara med kostnadsfritt på Öppna dörrar och Enkeljympa.

Familjelek Rörelselek med spring, hopp och bus till glad musik för barn 2-6 år och vuxna tillsammans.

Junior 7-12 år. Fartfylld jympapass för killar och tjejer. Kul och bra träning för hela kroppen och knoppen.

Ung 13-15

Ung tisdag Träning speciellt för dig som är 13-15 år (från det år du fyller 13). Olika pass men samma lokal och tid varje vecka! Nu får du chans att träna varierat och testa vad du gillar bäst. **Dans ung** Ett speciellt Danspass. Kul, showigt och bara att hänga på! **Jympa ung** Ett jympapass gjort för unga. Varierat och kul i både övningar och musik. **Skivstång ung** Styrketräning i grupp till musik. Enkelt, säkert och bra. Schema för Ung tisdag hittar du på friskissvettis.se/gavle

Spin ung Ett pass speciellt för dig som är 13-15 år. Kul träning och drivande musik. (Du måste vara minst 150 cm för att cykeln ska passa.)

Gym ung Styrketräning i gym för dig som är 13-15 år på utvalda tider med gymnastiktröror och värdar som håller i träningen. Onsdagar och lördagar. På friskissvettis.se/gavle finns tiderna som gäller för Gym ung och du kan läsa mer om de olika träningspassen.

Övrig gruppträning

Aerobics Stegkombinationer med danskänsla. **Aerobics 1** på grundnivå och **Aerobics 2** avancerad.

Core Funktionell träning med fokus på bälstabilitet. Ett instruktivt pass där du tränar effektivt och säkert, men också utmanar dig själv i styrka, stabilitet, balans och rörlighet.

NYHET Dans afro Ett medryckande och suggestivt pass med mycket rytmer och frigörande rörelser med inspiration från afrikansk dans. Enkel koreografi, det är bara att härma och släppa loss känslan, låta trummusiken och dansstegen bli "ett". En skön helhetsupplevelse, som är uttrycksfull, kul och svettigt och gränsar till meditativ på en och samma gång.

Ki balans Frigörande, fokuserad och mjuk träning. Med sköna och avspända rörelser tränar du hela kroppen i balans, rörlighet, styrka och avspänning.

Ki box Kampsportinspirerat pass med handskar och mitsar. 90 min. Avslutas med meditativ Qigong. Ki box finns på två nivåer **Ki box 1** Här börjar du. Träningen är enkel, rejäl, svettigt och vi jobbar med utvalda grundtekniker. Instruktionerna är grundläggande.

NYHET Ki box 2 För dig som har vana från Ki box 1 eller liknande. Här möter du fler tekniker, fler sammansatta sekvenser, stora kuddar i större utsträckning och instruktionerna är mindre detaljerade.

Skivstång Effektiv och utmanande styrketräning i grupp. Drivande musik och tydliga instruktioner. Välj själv belastning. **Skivstång kondition** Passet för dig som är vältränad och som vill komplettera skivstång med konditionsträning i ett och samma pass. Passet är 75 minuter.

Skivstång ung Se Ung 13-15. **Step** Stegkombinationer med danskänsla på step up-bräda. **Step 1** på grundnivå och **Step 2** avancerad.

Yoga Vår egen yogaform. **Yoga 1** lugn och meditativ. Du behöver inte ha tränat yoga innan. **Yoga 2** dynamisk och flödande. Vänder sig till dig som är van med yogans grunder eller har tränat Yoga 1 en tid. Passet är 75 min.

NYHET Cirkelfys Funktionell och sportig träning i stationer. Passet ligger på medelnivå eller över, kräver viss träningsvana och kroppskontroll. Jympakort, Gymkort och Allkort gäller. Läs mer under Gym.

Vattenjympa **Vatten** Effektivt, skonsamt och frigörande. Vattnets motstånd gör träningen av kondition och styrka effektiv, samtidigt som leder och muskler avlastas och gör träningen skonsam.

Vatten/hög vattennivå Ett vanligt vattenjympapass med möjlighet att välja tuffare rörelser. Ledaren visar alternativ.

Spinning Tuff, effektiv och skonsam konditionsträning på cykel. Stämning, suggestiv musik och drivande ledare får dig att orka. Finns på olika nivåer. Åldersgräns 16 år. **Spin/bas** Träna effektivt och skonsamt på en lågintensiv nivå.

KORTPRISER	SÄSONG	ÅR	MÅNAD
Vuxen	1/1-30/6	datum-datum	datum-datum
Allkort – Jympa, Spinning, Gym	1400 kr	2600 kr	
Jympa	750 kr	1400 kr	
Spinning	750 kr	1400 kr	
Gym	1100 kr	2100 kr	
Allkort Dag – Jympa, Spinning, Gym gäller påbörjad träning senast kl 15.00 samt Senior & Spin/start	850 kr	1600 kr	
Allkort Månad – Jympa, Spinning, Gym			400 kr
Heltidsstuderande			
Jympa	550 kr	1000 kr	
Spinning (min ålder 16 år)	550 kr	1000 kr	
Gym (min ålder 16 år)	850 kr	1600 kr	
Allkort – Jympa, Spinning, Gym (min ålder 16 år)	1100 kr	2000 kr	
Övriga kort och medlemsskap			
Junior 7-12 år – gäller på Juniorpass	200 kr		
Ung 13-15 år – gäller på Ung tisdag, Spin ung, Gym ung vissa tider. Se friskissvettis.se/gavle	400 kr		
Specialkort – gäller på Senior, Senioregym, Start, Öppna dörrar, Enkeljympa, Bas tjejer, Spin/start, Gym tors/sön kl 16.00-20.00	450 kr		
Medlemsskap – kalenderår	100 kr		
Förbokning av vattenjympapass 1 pass/vecka	300 kr		
Träna ute-kort (se hemsidan för säsongstart)	200 kr		

ENGÅNGSPRISER i mån av plats	EJ MEDLEM	MEDLEM med aktivt träningskort
Jympa, Spinning, Gym	75 kr	50 kr
Senior-, Start-, Öppna dörrar, Enkeljympa och Bas tjejer	50 kr	
Junior, Ung tisdag, Spin ung, Gym ung	50 kr	
Familjelek	50 kr/fam	gratis

Spin/start För dig som vill träna på en nivå lättare än Bas. **Spin/medel** För dig som både vill och kan ligga på en högre pulsnivå under en längre tid. **Spin/intensiv** För dig som är vältränad, van vid Spinning och vill träna på en högintensiv konditionsnivå. **SkivstångSpin** Kombipass med styrka och kondition. Passet är 90 min. Skivstång inleder följt av Spinning på medelnivå. **CoreSpin** Kombipass där coreträning följs av Spinning på medelnivå. Passet är 90 min. **Spin ung** Se Ung 13-15.

Gym Styrketräning i gym är effektiv och säker träning. Du kan träna för att rehabilitera skador, komplettera annan träning, bygga styrka och hållfasthet eller helt enkelt för att komma i form. Till din hjälp för att komma igång eller komma vidare med din styrketräning finns Friskis&Svettis välutbildade gymnastiktröror. Åldersgräns 16 år. **Grundinstruktion**** Alla nya gymmedlemmar erbjuds en grundinstruktion. **Fortsättningsinstruktion**** Erbjuds dig som tränat ett grundprogram några månader.

Gäller för medlemmar med Säsongskort eller Årskort. **Tillgängliga instruktörer Finns i Friskis&Svettis Gym vissa tider för att hjälpa dig med träning och svara på frågor. Se friskissvettis.se/gavle

Senioregym Torsdagar kl 08.30-10.30. Start 21 januari. **Gym ung** Se Ung 13-15.

NYHET Cirkelfys Kul, funktionellt och utmanande. Karaktären är frysträning, modellen är träning vid olika stationer. Betoningen ligger på uthållig styrka, men träningen är också pulshöjande. Övningarna är funktionella och utmanar din teknik. Effekten förstärks med hjälp av redskap, som exempelvis skivstångar, brädor, Bosu och vikter. Du tränar styrka, balans, rörlighet, koordinations och kondition på ett tufft, sportigt och roligt sätt. Passet ligger på medelnivå eller över och kräver viss träningsvana och kroppskontroll. Jympakort, Gymkort och Allkort gäller.

Träna Ute Träna ute i grupp säsongvis. **Stavgång** Enkelt, effektivt och skonsamt och med många fördelar. Att gå "aktivt" tränar muskulaturen, inte minst våra hållningsmuskler. En aktivitet som även du som inte är träningsvan kan hålla på med en lite längre stund. Du tränar din uthållighet och ökar din energiomsättning.

Cross Varierad uterträning med jogging och styrketräning i stationer. **Cross/bas** och **Cross/medel**. **Jogging** Uterträningens klassiker – från startnivå till tuffare pass.

Alla aktiva träningskort och Träna ute-kort gäller. Läs mer om Träna ute och hela träningsutbudet på friskissvettis.se/gavle



Vad tyckte du om **Cirkelfys**?



Gymkillarna Kristoffer Seydlitz och Andreas Brändström ville prova något nytt och allsidigt. De verkar nöjda efter passet.
– Jag fick den variation jag var ute efter, säger Kristoffer.
– Det här var roligt! Det gäller att pusha sig själv, säger Andreas.



Ann-Louise Sjöstrand är ergonom och legitimerad sjukgymnast. Van vid Skivstång, SkivstångSpin och Intensiv. Hon hoppades på att få träna både kondition och styrka på Cirkelfys-passet. Och att få "räjobba".
– Det var härligt att bli ledd med "tjat" om hållning och teknik. Jättebra funktionella övningar. Det är sådana som jag brukar visa mina patienter.



Linda Kitti grupptränar gärna så länge någon skriker.
– Då går det lätt att ta ut sig. Det är väl det träning går ut på? Jag är nöjd, men ett varv till hade varit fint.

Lördagen den 27 mars firar vi att vår utbyggnad **ÄNTLIGEN** är klar. Vi passar också på att fira att det är 5 år sedan vi öppnade vår lokal "Torget" vid Stortorget i Gävle. Tänk att det gått 5 år! Nu är det dags för nästa etapp. Så stolta inviger vi nya "storTorget" kom och fira med oss!

Kalás!

Välkomna till vårt Öppet hus med gratis träning, mingel och extrapass. Vi bjuder på kaffe och tårta. Är det fest så är det! Passa på att kolla runt i våra nya fina lokaler. Vi har öppet 9.00-16.30 **Hjärtligt Välkomna!**



Friskis&Svettis Gävle, Norra Slottsgatan 5, 803 20 Gävle. Tel 026-66 29 90.
All information om träningen hittar du på www.friskissvettis.se/gavle