



Friskispressen

Sollentuna

ÅRSMÖTE

Tisdag
20 april
kl 19.00



STYRKA OCH
KONDITION.
Först skivstång
och därefter
spinning.
Torsdagar 18.30
i Lilla hallen och
Blå hallen.

Lena
cyklar till
träningen.
I ur och
skur.

kombi

45 min skivstång + 45 min spinning

Sollentunas **svettigaste** arbetsplats

Vill du jobba hos oss? Läs på sidan 4

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

Leendet är gratis

Jag är stolt ordförande i Friskis&Svettis Sollentuna. Det talar jag gärna om för människor jag möter. Att vara ordförande är fantasiskt, ansvarsfullt, arbetsamt, galet och otroligt kul. Jag har haft förtroendet några år nu och det är fortfarande lika spännande.

Det är på årsmöte som allt händer! Här väljer du som medlem den ordförande och styrelse som ska leda föreningen framåt. Här har du chansen att vara med och framföra dina tankar och funderingar. Det är här som du kan vara med och påverka vem som ska fatta beslut om Friskis&Svettis Sollentunas framtid!

Boka tisdag den 20 april klockan 19.00 och kom på årsmötet.

Spelar det någon roll för dig om vi är en förening med ordförande och styrelse eller ett kommersiellt träningscenter? Vill du vara med och påverka eller vill du gå och träna och sen är det bra?

Vilket som, så är du alltid välkommen till Friskis&Svettis! Här är det öppet för alla vare sig man är engagerad eller inte.

Frizon Friskis&Svettis.

Friskis&Svettis är en ideell organisation, det innebär att vi alla funktionärer är här på vår fritid och vi får inget betalt i pengar. Vi får gemenskap och vänner!

Den träningspeng som du betalar ska räcka till hyra och de två anställda, städning och underhåll av maskiner och redskap, utbildning av alla funktionärer och funktionärskläder.

På F&S Sollentuna finns inga bonusar eller arvoden för styrelsen, här finns ingen som kräver avkastning.

Leendet är gratis! Att möta någon som ler mot mig kan avgöra om det blir en bra eller en dålig dag. Att stå i kassakön och få ett leende, gör att kötiden blir trevlig. Att sitta i doktors väntrum och mötas av leenden kan göra att jag direkt känner mig mycket bättre. Att komma till Friskis&Svettis och mötas av leende, efter en jobbig dag eller när det är som tyngst på träningspasset, kan avgöra om jag ska orka.

Så du, bjud på ett leende, det är gratis och det betyder så mycket! ■

Sven Egnell, ordförande i Friskis&Svettis Sollentuna
sven@sollentuna.friskissvettis.se



Först 45 minuters skivstång.
Sen direkt in i spinning salen
för 45 minuter kondition.
Testa ett maxat kombipass!

VALFRITT. Du bestämmer själv hur tunga vikter du ska lassa på skivstången.

kombinera mera

KOMBI ÄR:
Skivstång & spinning 90 minuter.
NÄR:
Måndag och torsdag 18.30.
VAR:
Lilla hallen och Blå hallen.
FÖR VEM:
Dig som vill träna styrka och kondition. Och inte gillar koordination och steg.
TIPS:
Vattenflaska och handduk.

Sen ankomst tillåts ej. Det går inte att smita in försent och låtsas som ingenting.

På kombipasset måste alla nämligen möblera först. Bräda, skivstång och vikter i olika färger. Allt samlas vid platsen där du är under hela passet. Inga förflyttningar här inte.

Därför passar träningen dig som inte gillar steg eller koordination. Men som gillar gruppkänslan och peppningen en ledare ger.

Kombipasset består av två delar – först styrketräning i 45 minuter med skivstång och vikter. Därefter spinning och 45 minuters ren konditionsträning. Ett extra långt pass på 90 minuter.

Tekniken är viktig. Ledaren **Håkan Kjellberg** visar fattningen på skivstången och hur övningen ska göras. Påminner hela tiden om den atletiska hållningen, med aktiverad bukmuskulatur, lätt böj i knäna och kontrollerad rygg. Bra hållning.

Till de flesta rörelser används stängen med valfria vikter på. De lättaste väger 1, 5 kilo och är röda, gröna är 2,5 och svarta 5 kilo.

– Nu ska vi jobba med biceps, så lägg på lite tyngre vikter, säger Håkan.

Han jobbar långsamt och fokuserat. Visar tydligt och räknar högt som hjälp.

– Spänn magen och kontrollera tekniken, armbågarna intill kroppen, uppmanar Håkan.

Musiken är rå och med tydlig takt. Våra stönanden hörs inte. Sit ups på bräda blir tuffare och knäupdragning balanseras med vikter kräver mycket bålstabilitet.

45 minuter går fort och det är dags att plocka undan redskapen. Vi hinner dricka vatten och torka pannan innan det är dags att gå in i spinning salen. Nu återstår lika lång tid konditionsträning. Vi trampar fort, sittande, stående och med varierat mot-

stånd. Svetten sprutar. Det är skönt när fläkten svänger åt mitt håll en kort sekund. Tittar på klockan och tycker den går för långsamt. Sista spurterna!

Precis när jag är färdig att ge upp, saktar Håkan tempot och lugnar ner oss. Stretchen sker vid sidan om cykeln och efter avtorkning av cykeln stabblar jag med dariga ben ut. Nöjd.

– Kroppen mår bäst av varierad träning, säger Anki Brink, verksamhetsledare, och förklarar att det nya gruppträningskortet numera innehåller även spinning. Och på allkortet får du både jympa, spinning och gym.

– Utnyttja möjlighet till variation. Varför inte kombinera yoga med spinning, tipsar Anki Brink.

Det får bli min nästa träningsutmaning. Lugna solhälsningar kombinerat med fullt ös i spinningposition tre. ■



SVETTIGT. Efter en kort paus är det full fart på spinningcykeln. Håkan Kjellberg hejar på.



TUNGT. Sit ups på bräda och med en skivstång blir en jobbigare variant som tränar både mer styrka och rörlighet.



VARIERAT. Eva Rönning blandar friskt – jympa, spinning, yoga, cirkelfys. Sen hon började med varierad träning har hon förbättrat sin allmänkondition och löpning. Närmast väntar Våruset.

Text: Inga-Lis Grape, inbiten jympare som testade kombi för första gången och gillade det skarpt

ANDRA STYRKEPASS ATT TESTA: Skivstång kondition onsdag 19.30 ● Skivstång tisdag 07.00 ● Cirkelfys söndag och tisdag 18.00, torsdag 20.00 ● Medel styrka måndag 20.00.

VÅGA FRÅGA

Nyfikenhet är vetenskap och utveckling. Så ifrågasätt, undra och tipsa om saker rörande F&S Sollentuna. Använd Förslagslådan vid entrén eller hemsidan. Vi svarar alla.

Är jympa- och spinningpassen bokningsbara? /Cokoris

SVAR: Nej, det är först till kvarn som gäller och det beror på att vårt inpasseringssystem inte stödjer bokning. Du kan se på hemsidan vilka pass som varit mest besökta och kanske undvika dem om du vill ha garanterad plats.

Gäller månadskort från datumstart eller månadsvis? /Ira

SVAR: Alla kort gäller från köpdatum och 1, 3, 6 eller 12 månader framöver.

Varför måste jag betala medlemsavgift redan nu för 2011? /Anna

SVAR: Medlemsavgiften är 100 kronor och betalas kalenderårsvis. Gäller ditt träningskort över årsskiftet, löser du två medlemsavgifter på en gång. Både för 2010 och 2011.

Jag blev medlem för att ha möjlighet att gå på Zumba-passen på fredagar. Den har blivit en stor succé och det pratas om hur kul det är på passen i omklädningsrummen. Min fråga är om ni kommer att fortsätta med zumba? /Carlos I.

SVAR: Zumban är populär och vi kommer fortsätta med den som ett gästspel en fredag i månaden – den 19 mars, 16 april och 14 maj.

Zumba är varumärkesskyddat så vi får inte erbjuda den i F&S utbud mer än som ett extra pass någon gång då och då. Dessutom kan F&S inte kvalitetssäkra träningsformen, vilket annars sker med alla F&S-pass, via utbildning och kontroll.

SVAR: Zumban är populär och vi kommer fortsätta med den som ett gästspel en fredag i månaden – den 19 mars, 16 april och 14 maj.

Zumba är varumärkesskyddat så vi får inte erbjuda den i F&S utbud mer än som ett extra pass någon gång då och då.

Dessutom kan F&S inte kvalitetssäkra träningsformen, vilket annars sker med alla F&S-pass, via utbildning och kontroll.

Svettigt jobb

Receptionsansvarig

Vi söker en administratör och ekonom med ansvar för receptionen, medlemservice, bemanning, schemaläggning och inköp.

Dessutom ska du sköta föreningens löpande administration och ekonomiska hantering, statistik och avstämningar.

Du är en ordningsam ekono med god organisationsförmåga, självständig och stresstålig. Van att ta egna initiativ och självklart tränande hos oss.

Tjänsten är 75 % och arbetstiden är i huvudsak dagtid, men även en del kvälls- och helgarbete. Lön enligt överenskommelse. Tillträde i höst.

Frågor om tjänsten kontakta styrelseordförande Sven Egnell, 0706-83 46 55, sven@sollentuna.friskissvettis.se eller styrelseledamot Ulf Zetterwall, ulf@revalluna.se Ansökan senast 25 april till: ansokan@sollentuna.friskissvettis.se

LÄS MER PÅ HEMSIDAN!

Sommarjobb

Vi söker receptionister med ansvar för öppning och stängning av träningslokalen, försäljning och kassa.

Vi vill att du har fyllt 18 år, är tränande hos oss och välbekant med Friskis&Svettis.

Dessutom kan du hantera datorer och vill arbeta minst två månader. Arbetstiden är skiftande – dag, kväll och helgarbete. Cirka 30 timmar/vecka. Timlön.

Frågor om sommarjobbet besvaras av verksamhetsledare Anki Brink, 0709-14 15 26. Mejla ansökan till: anki@sollentuna.friskissvettis.se

ÅRSMÖTE

Gör din röst hörd!

KALLELSE till F&S Sollentunas årsmöte 2010. Var med och påverka framtidens träning.

NÄR: Tisdag den 20 april kl 19.00.

VAR: F&S, Engelbrekts väg 3A.

FÖR VEM: Alla medlemmar i Friskis&Svettis Sollentuna.

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

MOTIONER: Skall formuleras skriftligen och vara inkomna senast den 29 mars.

Har du frågor om årsstämman och hur man skriver en motion? Kontakta styrelseledamot Ulf Zettervall, telefon 070-9697958, mejl: ulf@revalluna.se

Sommar i sikte!

Träningen inomhus

pågår som vanligt till 30 maj. Därefter **sommarschemat** med några pass borta vecka 22-25. I juli har vi **semesterschema** med färre pass, vecka 26-30.

Sommarschema igen vecka 31-34. Full fart enligt ordinarie schema är det från den 23 augusti.

Utejympan börjar onsdag den 2 juni klockan 18.30 i Edsbergsparken.

Gymmet är öppet hela sommaren som vanligt. Välkommen!

medlem nr 000896

I ur och skur

Hon cyklar till jympan, kör sen i gymmet en halvtimme, tränar därefter en timmes jympa och cyklar sen hem igen. **Oavsett väderlek och årstid.**

– Jag började med vintercykling när min mamma dog för 18 år sedan. För att få ordning på känslorna, säger **Lena Löwenhielm**, 69 år och året runtcyklist.

Hon cyklar inte för träningens skull, utan för att få egen tid att fundera. – Jag började cykla till och från jobbet 1980. Det blev tre mil om dagen. På vägen dit hann jag tänka igenom och planera dagens arbetsuppgifter, och på hemfärden tankade jag ur jobbet.

När hon pensionerades för fyra år sedan och inte längre hade ett jobb att trampa till svängde hon av till Friskis&Svettis istället. – Det blev en ny rutin och mitt nya mål.

Cykelintresset har alltid funnits, men när hon skiljde sig försvann bilen med mannen, och cykeln blev transportmedlet. – Jag slipper fickparkera, skrattar Lena, efter lunchjympan.

Spinning har hon aldrig testat, inte heller något cykellopp.

– Nej, jag är ingen tävlingsmänniska. Och har ingen lust att trampa inomhus på samma ställe. Jag vill vara ute och känna luften.

Vinterutrustningen består av en Gortex-jacka och byxor, fleesetröja och kalsonger, och om det är riktigt kallt, sidenunderkläder. Samma kläder som hon har när hon åker skridskor och skidor.



STRAMT. I början hälsade ingen, men nu känner och hejar Lena Löwenhielm på många.



SÄKER. Dubbdäck på vintern och hjälm året om.

– Värst är att hålla händer och fötter varma på vintern. Är det minus 20 grader har jag en "rånarhuva" som täcker ansiktet. På sommaren har hon vanliga kläder. – Jag jagar inte fram utan cyklar för upplevelsens skull.

Lena har två cyklar – en sommarcykel och en vintercykel med dubbdäck. Rejala Crescent för cirka 7 000 kronor styck, med sju inbyggda växlar. Lyse, korg på styret och packväskor som rymmer två OBS-kassar när hon handlar.

En vurma är det enda som hänt trots mycket stadscyklning och distans. Det var vintertid och cykeln halkade i en kurva. Men det blev inga kroppsskador.

– Punka har jag fått många gånger, men då tar jag pendeltåget eller ringer min man som kommer och räddar mig.

Lena får ofta höra att hon är så duktig som cyklar i ur och skur.

– Men för mig är det ett sätt att leva, jag känner lycka när jag cyklar samma väg, känner alla olika dofter och ser hur årstiderna växlar. Njuter av alla naturljud.

Lena för noggrann statistik över sin träning och cykling. 500 mil om året blev det som mest på 90-talet. Numera trampar hon fem, sex mil i veckan. Alltid med cykelhjälm. Även till frissan som får göra en frisyra som klarar hjälmen.

– Enda gången jag inte cyklar är när jag ska vara tjugisig och gå på teatern. ■

www.friskissvettis.se/sollentuna

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:w

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 träningskort 10 % rabatt på Gå&Löpkliniken.

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



Friskis&Svettis Sollentuna bildades 1984 och har i dag 3 544 medlemmar. Vi erbjuder 61 gruppträningspass i veckan. Gymmet är öppet varje dag, från morgon till kväll. **F&S Sollentuna** har 88 ledare, instruktörer, värdar och övriga funktionärer som engagerar sig ideellt i föreningen.

Välkommen till oss!



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

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00		SKIVSTÅNG			YOGA		
09.00						MEDEL	
09.30						BAS *	10.00 JUNIOR
10.00	SENIOR	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			CIRKELFYS
18.30	KOMBI 90 min	BAS	AEROBIC	KOMBI 90 min			
19.00	CORE	MEDEL	MEDEL	MEDEL			
19.30	STEP	YOGA	SKIVSTÅNG KONDITION 75 min	BAS			
20.00	MEDEL STYRKA	DANS	MEDEL	CIRKELFYS			

Åldersgräns för gym, kombi, skivstångs- och stationsjympa: 16 år. Övriga pass: 13 år.

KOMBI = börjar 18.30 med skivstång i Lilla hallen, därefter 45 min spinning.

SPINCYKLING  Blå Hallen, max 24 st.

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

Åldersgräns för gym, kombi, skivstång, cirkelfys: 16 år. Övriga pass: 13 år.

KOMBI = börjar 18.30 med skivstång i Lilla hallen, därefter 45 min spinning.

GYM Öppet varje dag.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	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

Priser

Allträning = all träning! Gruppträning = jympa & spinning + andra grupp-pass. Styrketräning = gym + cirkelfys

VUXEN

	12 månader	6 månader	3 månader	1 månad
Allträning SMARTAST	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 SMART	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 SMARTAST	1 900	1 350	900	350
Gruppträning	1 500	1 050	750	300
Styrketräning	1 500	1 050	750	300

Allträningskort kan ej köpas av ungdom yngre än 16 år.

Vi tar emot FriskvårdsChecken



Sug en på träning!?

VÄLJ VAD du vill träna? Du har tre alternativ av kort:

- Alltränings-kortet** ger dig möjlighet att träna allt helt obegränsat – jympa, spinning, gym, dans, step, aerobics, skivstång och cirkelfys.
- Grupptränings-kortet** inkluderar all träning som sker ihop i grupp – jympa, spinning, dans, step, aerobics, skivstång och cirkelfys.
- Styrketränings-kortet** gör att du kan gymma 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 inköpsdatum.

TVÄFÖRENINGSKORT 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. Åldersgräns är 18 år.

JUNIORJYMPA

Ingår i vuxenträningen. Junior utan vuxen löser juniorkort för 250 kronor/säsong.

FAMILJEJYMPA

Ingår i vuxenträningen. För familjer som enbart vill gå på familjejympa kostar det 250 kronor/säsong/familj. 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/gång.

FOLKETS RÖST

Vilken är din favorit-träning?



JOSEF, STYRKETRÄNARE 4 GGR/VECKAN.



ANNA, KÖR GYM OCH SPINNING.



KICKI OCH PERNILLA, JOBBAR IHOP OCH TRÄNAR IHOP.

– **Styrketräning.** Förra sommaren blev jag utmanad av en tjej att gå ner i spagat. Helt ouppvärd gör jag det och får en senbristning på baksidan av låret. Och träningsförbud i sex månader. Men nu är jag på väg tillbaka igen.

– **Löpnig.** Det är skönt utomhus och jag gillar att bli rejält trött. Började med löpnig när jag slutade med fotbollen. Nu satsar jag på halvmaran i september. Därför blir det fyra löppass i veckan.

– **Jympa.** Jag gillar att träna i grupp, det pushar mig, säger Pernilla. – Jag vill bli av med gäddhänget och skulle behöva en personlig tränare hela tiden om inte jympa fanns, säger Kicki. Kompisarna har också provat spinning. – Det var kul, men jobbigt, jag tog i för mycket, säger Kicki. – Nu ska vi testa skivstång också, säger Pernilla.

TRÄNA ALLSIDIGT

BASJYMPA 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.

MEDELJYMPA 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 bälstabiitet
 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/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.

CIRKELFYS 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 rygganpassade övningar. Intensitet och belastning på övningarna ligger strax under basnivå.

SENIOR Jympa för äldre
 Senior har en lägre intensitet än basjympa 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 kroppsupfattning 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.



finn & vinn träningskort

TÄVLING. Vad föreställer bilderna och var i träningslokalen finns de?
Mingla runt och hitta föremålen. Svara även på följande frågor:

1. Hur många kristallkronor finns det på Friskis&Svettis Sollentuna?
2. Hur ofta är det cirkelfys-träning?
3. Vad kostar det dyraste träningskortet?

Hämta tävlingsformulär i receptionen, fyll i det och lämna åter. Innan den 25 maj.
Du kan vinna ett träningskort – till dig själv eller en kompis. **LYCKA TILL!**



öppet varje dag

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

HELGÖPPET!
Öppettider
och schema för
vårens
storhelger hittar du
på hemsidan och
anslagstavlan.



Friskis&Svettis Sollentuna, Engelbrekts väg 3A, Sollentuna. Tel 08-35 01 02.
All information om träningen hittar du på www.friskissvettis.se/sollentuna

Text, foto och produktion: Inga-Lis Grape, 0708-20 19 25, ingalis@sollentuna.friskissvettis.se. Hör gärna av dig med idéer och synpunkter.

Mer folk, träning och schema
hittar du på hemsidan.

www.friskissvettis.se/sollentuna