



Friskispressen  
**Tyresö**  
Nr 2 • 2010

VÅRENS  
HELGSCEMAN  
KLARA



**sagostund**

**EFTER BUSIG FAMILJEJYMPA**

Friskis&Svettis Tyresö har öppet varje dag, från morgon till kväll. 

Redaktören:

## Gör som barnen!

Friskis&Svettis är en ideell idrottsförening med en enkel idé: det ska var lustfyllt att träna.

Victoria tar paus från kontorstolen, busar i snön och gör en ängel.

Känns det inte roligt, är risken stor att man lägger av. Och det är inte bra. Människan är byggd för rörelse och mår därför bäst när hon rör på sig. Det är en fullständig självklarhet för varje barn, men en bortglömd sanning för många vuxna. Till och med för många unga vuxna.

Barn tar varje chans att röra på sig. Varför gå när man kan springa? Varför sitta still när man kan hoppa, studsa och leka? Tänk om vi vuxna var lite mer som barn, tänk om vi helt enkelt inte kunde sitta stilla hela dagarna för att benen är så fulla med spring? Vilken rörelseglädje. Och tänk vad bra vi skulle må.

I Friskis&Svettis utbud finns något för alla, liten som stor. På sida 4-5 kan du läsa mer om våra jympor för de yngsta.

**Att det också är många** vuxna i Tyresö som vill bejaka det lustfyllda i att röra på sig är tydligt. Under 2009 tränade 4 607 medlemmar med oss. Wow – vilket rekord!

De nya medlemssiffrorna visar att det går bra för Friskis&Svettis Tyresö. Men, förutom just medlems-siffrorna, brukar vi inte tala om framgång i siffror, lönsamhet, cash flow, vinster eller bonusar. Istället tänker vi mer på lusten och hur medlemmarnas pengar blir till glädje och nytta för medlemmarna. Att du som är medlem trivs hos oss, får uppleva rörelseglädje och alltid känner dig välkommen är det allra viktigaste för oss.

För att just du, och alla andra medlemmar, ska fortsätta att må bra och kunna träna så mycket ni bara vill, bygger vi nu ut lokalerna för tredje gången (gillt?). Här till höger kan du läsa mer om vårt nya spännande lokalprojekt som drar igång redan under våren.

Victoria Malm,  
kommunikationsansvarig  
victoria@tyreso.friskissvettis.se

PS. Du vet väl att du som medlem kan påverka verksamheten genom att lämna en motion till föreningens årsmöte? Läs mer på sidan 3 DS.



### IF Friskis&Svettis Tyresö

Adress: Bollmora gårdsväg 8 (vid Masten)  
Tel 08-742 34 50  
info@tyreso.friskissvettis.se  
E-post: www.friskissvettis.se/tyreso  
Hemsida: www.friskissvettis.se/tyreso  
Redaktör & texter: Victoria Malm (om inget annat anges)  
Grafisk form: Eva G:son Björklund



Till hösten utökas gymmet med nästan 300 kvm på gatuplanet i Friskis-huset. Eva Ekelund är lokalansvarig på Friskis&Svettis Tyresö.

# Medlemsrekord – vi bygger ut, igen!

Vid årsskiftet 2009/2010 hade Friskis&Svettis Tyresö fler medlemmar än någonsin, nämligen 4 607 st, vilket motsvarar nästan elva procent av kommunens befolkning. Under en period av fem år har medlemsantalet ökat med över 100 procent.

– Jag är övertygad om att vårt breda utbud av träningsformer och våra engagerade ledare är en starkt bidragande orsak till dessa siffror, säger Evert Enblom, ordförande. Jag tolkar det som att vi har lyckats väldigt bra med att leva upp till vår idé om att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla och visionen om ett friskare och svettigare Tyresö, där alla mår bra.

För att möta den stora tillströmningen av nya medlemmar bygger nu Friskis&Svettis Tyresö ut för tredje gången. Sedan F&S-lokalen stod färdig 2001 har man byggt ut i två omgångar, senast inför vårterminsstarten 2009.

**Och nu är** det alltså dags igen. Den här gången får gymmet en nästan fördubblad yta genom att delar av den befintliga maskinparken, tillsammans med nya maskiner, flyttas ner i nya lokaler på gatuplan. På så sätt får även reception och entré mer plats. En ny, större cirkelgymhall byggs på våningsplanet under F&S-lokalen, vilket gör att fler medlemmar

kommer att kunna delta i de omåttligt populära cirkelgym-passen.

Byggstarten är beräknad till april och planen är att hela bygget ska vara klart i början augusti 2010. Så snart byggnationen är klar skall maskiner placeras ut och lokalen "friskifieras" (inredas/anpassas enligt F&S idé och profil).

– Vi räknar med en invigning av den nya lokalen till höstens terminsstart, säger Eva Ekelund, lokalansvarig på Friskis&Svettis. Vi är i dagläget inte helt säkra på hur bygget kommer att genomföras och därför kan vi inte med säkerhet säga hur och om nuvarande verksamhet kommer att påverkas under tiden bygget pågår.

– De befintliga lokaler som i så fall främst berörs är receptionen och uppvärmningsdelen av gymmet. Vår målsättning och förhoppning är såklart att vi inte ska behöva stänga några lokaler under tiden bygget pågår. ■

Har du tankar eller förslag som rör lokalen och/eller uthyggnaden? Hör gärna av dig till Eva Ekelund på [eva@tyreso.friskissvettis.se](mailto:eva@tyreso.friskissvettis.se)

Är du nyfiken och vill veta mer om lokalprojektet? Tidsplan, ritningar och annan info kommer att läggas ut på hemsidan så snart som möjligt.

## SCHEMA FÖR VÅRENS HELGER

## PÅSK



Skärtorsdag Torsdag 1/4 07.00 – 18.30	Långfredag Fredag 2/4	Påskafton Lördag 3/4 08.30 – 14.00	Påskdagen Söndag 4/4 13.00 – 20.00	Annandag påsk Måndag 5/4 10.00 – 21.00
12.00 Bas 16.00 Medel 16.00 Spinn/bas 16.30 Skivstång 17.00 Cirkelgym 17.00 Dans Afro 17.00 Spinn/medel	STÄNGT	09.00 Bas 09.30 Spinn/bas 10.00 Medel 10.30 Spinn/medel	16.30 Medel 16.00 Spinn/medel 17.00 Spinn/bas 17.00 Core 17.30 Bas 18.30 Medel	15.00 Bas 16.00 Medel 16.30 Spinn/bas 17.00 Bas 17.00 Skivstång 17.30 Spinn/medel 18.00 Medel 19.00 Danspass

## VALBORG

Valborg Fredag 30/4 07.00 – 18.00	Första maj Lördag 1/5
12.00 Bas 15.00 Medel 15.30 Spinn/medel 16.00 Dans Afro 16.30 Cirkelgym	STÄNGT

## KRISTI HIMMELFÄRDSHELGEN

Onsdag 12/5 09.00 – 18.30	Kristi Himmelfärdsdag Torsdag 13/5	Fredag 14/5 10.00 – 18.30	Lördag 15/5 08.30 – 15.00	Söndag 16/5 13.00 – 21.00
10.00 Stavgång 11.00 Core 16.00 Spinn/bas 16.00 Medel 16.30 Skivstång 16.30 Cirkelgym 17.00 Spinn/medel 17.00 Dans Afro	STÄNGT	15.00 Bas 16.00 Medel 16.00 Spinn/bas 17.00 Danspass 17.00 Spinn/medel 17.00 Cirkelgym	09.00 Bas 09.30 Spinn/bas 10.00 Medel 10.30 Spinn/medel	16.00 Medel 17.00 Spinn/bas 17.00 Bas 17.00 Core 18.00 Medel 19.30 Yoga 1

Pingstafton 22/5 stänger vi kl. 13.00 (pass under öppettiderna körs enligt ordinarie schema).

## KALLELSE TILL ÅRSMÖTE

## Kallelse till F&amp;S Tyresös årsmöte 2010

**NÄR:** Söndagen den 18 april kl. 10.00.

**VAR:** Lilla hallen i F&S Tyresös lokal, Bollmora Gårdsväg 8.

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

**MOTIONER:** Motioner lämnas till receptionen, i synpunktslådan utanför Cirkelgymmet eller till [info@tyreso.friskissvettis.se](mailto:info@tyreso.friskissvettis.se) senast söndag den 28 mars. Motioner ska undertecknas med förnamn, efternamn och kortnummer.

**DAGORDNING:** Samtliga handlingar till årsmötet (verksamhets- och förvaltningsberättelser för 2009, inkomna motioner med styrelsen yttrande, styrelsens förslag, valberedningens förslag, revisionsberättelse samt verksamhetsplan och budget för 2010) finns tillgängliga i receptionen och på hemsidan fr o m söndag den 11 april.

**Kom och gör din röst hörd!**

**VÄLKOMNA!**



## Vill du koll på läget?

## – Anmäl dig till Friskis&amp;Svettis Tyresös nyhetsbrev.

Varje månad (med undantag för sommaren) får du via mail senaste nytt om vad som är på gång i föreningen, planerade extrapass och andra aktiviteter för dig som är medlem. Perfekt för dig som inte vill missa spännande aktiviteter på Friskis&Svettis.

Lämna din e-postadress i receptionen eller anmäl dig på [www.friskissvettis.se/tyreso](http://www.friskissvettis.se/tyreso) -> Medlem -> Nyhetsbrev.

Har du redan en mailadress registrerad hos oss får du nyhetsbrevet automatiskt men självklart kan du välja att avbryta prenumerationen om du vill. ■



# TESTA FAMILJEJYMPA SÖNDAGAR KL 10



Samspelet mellan vuxen och barn är en viktig del i familjeympa.



Vendela, 2,5 år, är på Familjeympa för första gången. Det bästa med jympa tycker hon är att få egen tid med sin mamma, utan syskonen.

FOTO: MOA WENNBERG

## SPRINGA LEKA HOPPA KRYPA

### Lekfull jympa till glad musik för barn och vuxna tillsammans.

Det är söndag förmiddag och den stora hallen på Friskis&Svettis är fylld av förväntansfulla barn och föräldrar. Rosa tyllkjolar och gymnastikdräkter blandas med fotbollströjor, shorts och ett par små jympadojor med blinkande lampor. Det är dags för Familjeympa på Friskis&Svettis, där 2-6-åringar jympar tillsammans med förälder eller annan vuxen.

En del av barnen kan knappt vänta tills jympa kommer igång och springer runt som vildingar i hallen. Andra, som kanske är där för första gången, väntar lite vid sidan av och håller mamma eller pappa i handen.

Jympa börjar med en kortare samling där Carina Holm, som leder passet, hälsar alla välkomna och alla barn får ropa sina namn. Sen är det äntligen dags att jympa.

Familjeympapasset är en blandning av spring, hopp och lek till glad musik. Det är lekfullt, busigt och spännande, tillsammans med en stor portion fantasi. I en del av passet är det discomoves som gäller, och i en annan ålar alla omkring på golvet som maskar i gräset. Men att springa verkar ändå vara



Carina Holm leder Familjeympa.

det absolut roligaste. Musiken är inspirerande, rolig och omväxlande, allt från dansiga låtar som "Cool Katt Kändis" till den lite lugnare "Gäddan Gösta".

I Friskis&Svettis jympa för barn försöker vi ta vara på och stärka barns naturliga och spontana förhållningssätt till rörelse. Det viktiga är att barnen har kul och att de rör sig. Effekten av enskilda rörelser är mindre viktig, säger Ann Fredriksen, träningsansvarig på Friskis&Svettis Tyresö.

Det är en stor variation av åldrar, från de minsta på omkring två år till de äldre som är närmare sju år. Men gemensamt för alla är att de har lika roligt, och även de minsta hänger med bra i alla rörelser.

Även om fokus i passet ligger på barnen så har föräldrarna också väldigt roligt. Ibland är det till och med svårt att avgöra vilka som har roligast.

Det roligaste med att leda just Familjeympa är att se samarbetet mellan föräldrar och barn, säger Carina som är utbildad barnskötare och även leder Danspass på Friskis&Svettis.

### Friskis&Svettis jympa för barn

FAMILJEJYMPA, söndagar kl. 10.00

KNATTEJYMPA, onsdagar kl. 17.00

JUNIORJYMPA, onsdagar kl. 18.00

För föräldrarna är det kanske en lite anorlunda situation att åla omkring på golvet, men de har ändå kul. Familjeympapasset är främst anpassat för barnen men i vissa övningar kan även föräldrarna få lite träning och bli svettiga.

Passet avslutas med en kortare avslappning och vila, där det absolut svåraste, såklart, är att ligga still och vara alldeles tyst. Efter vilan och en stunds massage/klika på ryggen, brukar Carina läsa en saga eller så leker man en lek, den här gången blir det "Höken under vingarna".

Förutom Familjeympa finns också Knatte- (4-6 år) och Juniorjympa (7-12 år) i Friskis&Svettis Tyresös utbud. På dessa pass jympar barnen utan mamma eller pappa. ■



Kasper och David, 5 år, är på Familjeympan för första gången och tycker det är roligast att springa.



Oskar, 3,5 år, har varit på jympan många gånger och har blivit så modig att han står i mitten med ledaren under hela passet.



## RÖRIS

Röris och MiniRöris är rörelseprogram med musik som bygger på samma grundkoncept som den klassiska Friskis&Svettis-jympan. Det är känslan i musiken som inspirerar till rörelse och det är enkelt att bara hänga med direkt från början.

Röris och Mini-Röris har tagits fram av Friskis&Svettis för att stödja vuxna i arbetet med att få in rörelse som en naturlig och lättillgänglig del av barns vardag.

Barn får spring i benen och behöver få utlopp för sin energi. Eller så behöver de piggas upp (barn kan bli

trötta också, precis som vuxna). I båda fallen jobbar barnen bättre och mer koncentrerat efter ett Röris-pass. Röris ger oss vuxna en chans att ta lärdom av barnen och återupptäcka rörelsebehovet hos oss själva. Många lågstadielärare och fritidspedagoger använder idag Röris regelbundet i skolan eller på fritids.

Röris ges nu ut för femte gången, med ny musik och nya rörelser för barn mellan sex och nio år. Mini-Röris riktar sig till barn mellan tre och sex år. ■



FOTO: THOMAS CARLGRÉN

# UTBUD – allt detta kan du träna hos F&S TYRESÖ

Mer detaljerad information om passen finns på [www.friskissvettis.se/tyreso->Träning->Passen](http://www.friskissvettis.se/tyreso->Träning->Passen) A-Ö

## JYMPA Vår klassiska gruppträning

Jympa är Friskis&Svettis egen unika träning. Varierad, funktionell och enkel att hänga med i, bland annat för att träningskänslan och lusten att röra sig föds ur musiken. Jympan finns

i många olika variationer. Åldersgräns är 13 år om inte annat anges.

### START – lätt jympa för dig som vill igång

Start är en skonsam jympa med enkla övningar, både att förstå och utföra. Passet innehåller inga hopp eller tunga övningar.

### BAS – varierat 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 – tempo och en del hopp

Passar dig som är van att röra på dig och vill ha mer krävande styrke- och konditionsövningar.

### INTENSIV – tuff genomkörare

Intensiv är för dig som har bra kondition, starka muskler och gillar att träna med hög belastning.

### SENIOR – Jympa för äldre

Seniorjympa ger viktig och kul träning anpassad till dig som är äldre. Du tränar allsidigt till inspirerande musik och bygger både styrka och kondition med extra betoning på rörlighet, balans och stabilitet. Intensiteten ligger mellan start- och basnivå.

### STATION – jympa med styrketräning

Rak, enkel och styrkeinriktad träning. Passet inleds och avslutas med ett rejält, svettigt konditionsavsnitt. I mittdelen tränas styrka i stationer, ibland med redskap som brädor, hantlar, eller gummiband. Passet är 85 minuter och finns på både bas- och medelnivå.

### STYRKA – mer utrymme för styrketräning

Ett "rakt" jympapass med power, där ger vi också ger styrketräningen mer tid än i den klassiska jympan. Du får dels mer golvstyrka för mage, rygg, höfter, armar och axlar, men också mer av den stående träningen av stabilitet, snabbstyrka och spänst.

### CORE – fokus på bälstabilitet

Coreträningen bygger både på enkla och mer fokuserade övningar och på större, sammansatta övningar för hållning, stabilisering och balans. Passet nivå utgår från medel.

### PULS – rörelseutmaningar

Ett jympapass för dig som är van att jympa, gillar tempo och inspireras av några rörelseutmaningar. Pulsjympa finns både som Puls/bas och Puls/medel.

### ENKEL – för intellektuellt funktionshindrade

En jympa med enkla rörelser och mycket glädje, som vänder sig till personer med intellektuell

funktionshinder. Var och en deltar utifrån sina egna förutsättningar.

### KI BOX – box- och kampsportsträning

Ki box är en blandning av rak, kraftfull jympa på medelnivå och tuff, rolig box- och kampsportsträning. Vi tränar med handskar och handmitzar. Åldersgräns 16 år (13 år i vuxet sällskap).

### KI BOX 1

Träningen är enkel, rejäl, svettig och vi jobbar med utvalda grundtekniker.

### KI BOX 2

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

### YOGA

Friskis&Svettis yoga bygger på den klassiska Hahta-yogans grunder och är vår egen yogaform som tagits fram i harmoni med Friskis&Svettis idé.

### YOGA 1 – lugn och meditativ

Enkla och trygga yogaövningar (asanas) för andning, rörlighet, styrka och balans skapar ett lugnt och meditativt pass.

### YOGA 2 – dynamisk och flödande

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. Passet är 85 minuter.

## DANS

### Showa loss med steg och dansstilar

Här blandas disco, funk, jazz, latino, rock, swing och du kan hänga på direkt. Inga avancerade koreografier. Vältränad eller inte, alla kan vara med.

### DANS AFRO – inspiration från afrikansk dans

Ett medryckande och suggestivt pass med mycket rytmer och frigörande rörelser. Koreografin är enkel och lätt att ta till sig.

**NYHET**

## TRÄNING FÖR YNGRE

### FAMILJ – lekfull jympa för barn och vuxna

Spring, hopp och lek till glad musik för barn 2-6 år, tillsammans med vuxna. Ett giltigt träningskort (vilket som helst) / familj räcker för fritt deltagande i Familjejympan.

### JUNIOR – jympa för barn 7-12 år

Ösiga, fartfyllda pass där kroppsuppfattning och grundfärdigheter som styrka, kondition, balans, hållning, böj, sträck och vrid tränas i kul övningar.

Passen är något kortare än vanliga jympapass.

### KNATTE – jympa för barn utan vuxna, 4-6 år

Med tonvikt på lekfull jympa för bara barn! På Knatte jympar barn 4-6 år, utan vuxna.

### BARNTILLÅTET – pass öppna för familjen

De barntillåtna passen är vanliga pass som öronmärkts "barntillåtet". Alla bas- och medeljympapass är barntillåtna för barn 9-12 år i vuxet sällskap.

## TRÄNA MED REDSKAP

Åldersgräns 16 år (13 år i vuxet sällskap).

### SKIVSTÅNG – utmanande styrketräning



Sportig, rak och ösig styrketräning, som blir enkel och effektiv med hjälp av skivstång, drivande musik och tydliga instruktioner. Belastningen anpassar du själv.

### SKIVSTÅNG KONDITION – tuff kondition

Ett Skivstångspass, som bantas på viss benstyrka och istället plussas på med 15 minuter konditionsträning i intervallform. Passet är 75 minuter.

### SKIVSTÅNG SPINN – kombipass

Skivstångens styrka för armar, axlar, skuldror, mage, rygg och höfter följs av konditionsträning med Spinning. Passet är 85 min.

## SPINNING

Åldersgräns 16 år (13 år i vuxet sällskap).

### Konditionsträning på cykel i flera olika nivåer

I Spinning har du möjlighet att träna din kondition precis så mycket du önskar. Riktigt, riktigt tufft om du så vill, eller lättsamt och mindre svettigt. Du bestämmer belastningen, motståndet själv. Spinning är skonsamt för leder och muskler och träningen är enkel, samtidigt som du kan träna och utmana din kondition för fullt.

### SPINN/START – kom igång

Du som är ovan att träna, här kan du tryggt börja från grunden med rolig, enkel och skonsam konditionsträning. Passet är 40 minuter.

### SPINN/BAS – effektivt på basnivå

Passar dig som trivs med en lite mjukare ansträngningsnivå, eller dig som är van att röra dig och träna, men är ny på spinning.

### SPINN/MEDEL – högre tempo, mer driv

Passar dig som är van att träna, har en bra kondition och gillar att utmana dig själv lite.

### SPINN/SENIOR

Träning för dig som senior där vi anpassat musik, övningar och tempo. Samma nivå som Spin/start.

### SPINN/BERG

Besök "Mount Everest"! Ett lite längre pass, 75 min. Intensiteten ligger mellan bas och medel.

## TRÄNING I GYMMET

Åldersgräns 16 år (13 år i vuxet sällskap).

### GYM – styrka med maskiner och fria vikter

Gymträning är utmärkt för att bygga styrka och hållfasthet, kompletter annan träning eller rehabilitera skador. Med hjälp av olika varianter, redskap och utgångspositioner varierar träningen.

### CIRKELGYM – gruppträning i gymmet

Cirkelgym är ett gruppträningspass där du tränar



**F&S delbetalning**  
erbjuds vid köp av "Allträning"  
för 12 mån. Läs mer på  
[www.friskissvettis.se/tyreso](http://www.friskissvettis.se/tyreso)  
eller fråga i receptionen.

## FRISKIS&SVETTIS TYRESÖ

Schemat gäller 7 januari - 30 maj med reservation för ändringar

Samtliga pass i schemat pågår i 55 min om inte annat anges i respektive passbeskrivning på sida 6-7.  
Platser till spinning, skivstång och cirkelgym bokas via vår hemsida eller i receptionen tel 08-742 34 50.

GYM • JYMPA • SKIVSTÅNG • CIRKELGYM • TRÄNA UTE						
MÅNDAG 09.00-21.30	TISDAG 07.00-21.30	ONSDAG 09.00-21.30	TORSDAG 07.00-21.30	FREDAG 09.00-18.30	LÖRDAG 08.30-16.30	SÖNDAG 09.30-21.00
09.30 Senior Naemi	09.30 Senior Rune	10.00 Stavgång Bert & Bengt	09.30 Senior Margareta	09.30 Senior Håkan H	09.00 Styrka/bas Birgitta/Linda	10.00 Familjeympa, Ledarmix
11.00 Bas/Medel Ledarmix	11.30 Medel Tove	11.00 Core Ann/Tove	11.00 Medel Ledarmix	10.30 Start Katarina	10.00 Medel Ledarmix	17.00 Core Lena K
16.00 Puls/medel Sophia	17.30 Start Ledarmix	17.00 Styrka/medel Eva S	17.00 Enkel Gun/Kate	12.00 Bas Ledarmix	10.00 Skivstång Ledarmix	17.00 Medel Sofia S
17.00 Bas Carina F	17.30 Styrka/medel KICKI	17.00 Knatte* Carola/Carina H	17.30 Medel Sandra	16.00 Medel Benny	11.00 Intensiv Thomas	18.00 Station/bas Ledarmix
18.00 Medel Anna W	18.30 Medel Thomas/Helena	18.00 Bas Inga-Lill	18.30 Puls/bas Lotta	17.00 Cirkelgym Thomas	14.30 Extrapass* Ledarmix	19.30 Medel Richard
18.30 Skivstång Jenny R/Eszter	18.30 Core Lotta	18.00 Junior* Joakim	18.30 Stavgång/bas, Ledarmix		14.30 Ki box 1 Ledarmix	
18.30 Cirkelgym Zdravko	18.30 Stavcross/bas, Ledarmix	18.00 Cirkelgym Peter A	18.30 Stavgång/medel, Ledarmix			
19.00 Intensiv Ann	18.30 Stavcross/medel, Ledarmix	18.30 Jogga/Cross Ledarmix	19.30 Station/med Ledarmix			
19.30 Yoga 2 Maria	19.30 Bas Linda	19.00 Dans Afro Anna/Ann	19.30 Yoga 1 Benny			
20.00 Danspass Ledarmix	19.00 Cirkelgym Mia	19.00 Skivstång/kond. Lena L				
	19.30 Ki box 2 Katja/Chaleewan	20.00 Medel Mia				

Alla bas- och medeljympapass är bantillåtna (9-12 år) i vuxet sällskap.

SPINNING						
MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.00 Spinn/bas Peter S	17.30 Spinn/medel Erik	09.30 Spinn/senior Rune	17.00 Spinn/medel* Solveig	12.00 Spinn/bas Anna Å	09.30 Spinn/bas Fanny/Anna/Camilla	15.00 Spinn/intro tom v. 5
17.30 Skivstång+ Spinn Christian	18.30 Spinn/bas Patrik	17.00 Spinn/start* Kjell	18.00 Spinn/bas Lennarth	17.00 Spinn/medel Kjell	10.30 Spinn/medel Lennarth	16.00 Spinn/medel* Eszter
19.00 Spinn/berg Petter	19.30 Spinn/medel Fanny	18.00 Spinn/bas Kjell	18.30 Skivstång+ Spinn Jenny			17.00 Spinn/bas 75 min Patrik
		19.00 Spinn/medel Peter S	20.00 Spinn/medel Petter			
		20.00 Spinn/bas Camilla				

## Våren 2010

Terminkort gäller 1 januari - 30 juni / 1 juli - 31 december.  
Övriga kort gäller angiven tid fr.o.m. betalningsdatum.

Träningskort	12 mån	6 mån	1 mån	termin
<b>ALLTRÄNING</b>	2600:-*	2300:-	550:-	1550:-
Alla träningsformer på samtliga tider. *Kan delbetalas.				
<b>JYMPA</b>	1750:-	1450:-	450:-	1050:-
Alla gruppträningspass (ej Cirkelgym)				
<b>SPINNING</b>	1750:-	1450:-	450:-	1050:-
Alla spinningpass samt "Skivstång"				
<b>GYM/STYRKETRÄNING</b>	2300:-	1900:-	500:-	1300:-
Träning i gymmet på alla tider, Cirkelgym samt "Skivstång" Ungdom (född 1991 eller senare), senior (född 1945 eller tidigare) samt studerande (giltig studielegitimation) erhåller 30% rabatt på ovanstående priser.				

Träningskort special	termin	3 mån
<b>ALLTRÄNING DAG</b>	800:-	-
Alla träningsformer mån-fre med inpassering senast kl. 14.30.		
<b>KNATTE</b>	200:-	-
Gäller för Knatte- och Familjeympa, barn 3-6 år.		
<b>JUNIOR</b>	300:-	-
Gäller Juniorjympa (barn 7-12 år) samt bantillåtna pass (9-12 år), se schema.		
<b>START</b>	300:-	-
Gäller för Startjympa och Startspinning.		
<b>ENKEL</b>	300:-	-
Gäller för Enkeljympa, även hos Friskis&Svettis Haninge och Hudinge.		
<b>F&amp;S-KORT</b> (mot uppvisande av recept)	-	500:-
Gäller för Start-, Senior- och Basjympa, Startspinning, Ki yoga samt styrketräning i gymmet alla tider. Kan endast köpas mot recept på fysisk aktivitet och högst två ggr/person. En instruktion i gymmet ingår.		

Medlem	kalenderår
<b>MEDLEMSKAP</b>	150:-
Medlemskap är obligatoriskt vid köp av träningskort och gäller mellan 1/1 - 31/12. Vid betalning för träningskort som gäller mer än en månad in på 2011 erläggs medlemsavgiften även för detta år.	

Engångsbiljett	medlem	ej medl
<b>JYMPA</b> t.o.m. 15 år	30:-	50:-
Mot uppvisande av giltig legitimation.		
<b>JYMPA/SPINNING/GYM</b>	50:-	100:-
<b>UTOMHUSPASS</b>	gratis	100:-
F&S träning utomhus ingår kostnadsfritt i medlemskapet.		
<b>PROVA-PÅ-KORT</b>	150:-	
Gäller 3 ggr, valfri träning för ej medlem och en gång/person. Priset dras av vid köp av träningskort (ej månadskort) mot inlämnande av kortet.		

Övrigt	pris
<b>GYMINSTRUKTION</b>	150:-
En instruktion ingår i träningskort för styrketräning/allträning på 6 mån/termin. Två instruktioner ingår i motsvarande kort för 12 mån.	
<b>ERSÄTTNINGSKORT</b>	75:-
Ditt träningskort och medlemskap kan du betala i receptionen med de vanligaste kortkortet, eller kontant.	
Nyhet! Nu finns det också möjlighet att köpa träningskort och medlemskap via Internet - enkelt, smidigt och säkert. Läs mer på <a href="http://www.friskissvettis.se/tyreso">www.friskissvettis.se/tyreso</a>	
Inga rabatter betalas ut i efterhand. Det går ej att kombinera olika rabatter.	

Fullständiga villkor, som gäller vid tecknande av medlemskap och köp av träningskort, finns i foldern "Välkommen som medlem" och på [www.friskissvettis.se/tyreso](http://www.friskissvettis.se/tyreso). Där finns även Friskis&Svettis dopingpolicy samt riktlinjer för träning och trivsel.

individuellt vid olika stationer/maskiner, under ledning av en instruktör. Fokus på uthållig styrketräning med konditions-  
träning som bonus. Cirkeln består av 20 övningar. Träningen passar både för erfarna och oerfarna.



## TRÄNA UTE

**JOGGING** - startnivå till tuffare pass

Fördelarna med att jogga i grupp är flera, t ex för dig som har svårt att komma igång. Jogging finns på olika nivåer: start, bas till medel och tuffare löppass.

## STAVGÅNG - träna ute med stavar

Enkelt, effektivt och skonsamt och med många fördelar. Stavgång finns på start, bas och medelnivå.

## STAVCROSS - stavgång och styrketräning

Här kombineras stavgång och styrketräning i olika stationer. Vi använder redskap i naturen. Stavcross finns på bas- och medelnivå.

## CROSS - jogging och styrketräning

Redskapen finns i naturen i form backar, bänkar och räckan med mera.



Läs mer på om intensiteter och tempo på [www.friskissvettis.se/tyreso->Träning->Passen A-Ö](http://www.friskissvettis.se/tyreso->Träning->Passen A-Ö).

FOTO: Camilla Bäckström, Thomas Alvræten

# Vad har du för mål med din träning?



Hanna Elväs, 18 år, går ibland på jympa men tränar mest i gymmet:  
– Att må bra. Att känna att kroppen mår bra och att jag orkar fysiskt. Att jag orkar leva livet helt enkelt.



Robin Rodenholm, 20 år, är receptionsvärd och styrketränar:  
– För att må bra, ha kul och bli snygg! Träningen gör bland annat att jag får ny energi och bättre fokus när jag pluggar. Det är skönt att komma iväg och göra något annat en stund.



Mona Robertsson, 56 år, ska precis gå på startjympa för tredje gången:  
– Att bli stark och vacker! Och inte "sagga" ihop när jag blir gammal.



Christer Söderström, 47 år, går på spinning och gymmar:  
– Jag är här för att hålla igång min löpträning och kondition. På vintern springer jag inte lika mycket utomhus så då blir det spinning istället. Det är riktigt kul med spinning.



Eva Ambric, 39 år, tränar mest i gymmet:  
– Att må bättre och bli starkare, främst i rygg och axlar. Att bli snyggare är en bonus.



Gunnar Möller, 50+, går på medeljympa, ibland med styrka:  
– För att må så kanonbra som jag gör just nu. Om jag inte tränar får jag abstinensbesvär.