

Södertälje



TRÄNA MED
INSTRUKTÖR
SUCCÉ PÅ NYA
PASSEN "TMI".
LÄS PÅ SID 7.



Coola juniorer

Nu rockas det på Danspasset.

En ny form av juniorjympa startade i januari på Friskis&Snettis Södertälje. Dans Junior är ett fartfyllt pass med show och sköna dansmoves. **SID 2**

Comeback

Familjejympan är tillbaka.

Att träna tillsammans gör det roligare. På familjejympan får hela familjen vara med och leka, hoppa, rulla, busa och svettas tillsammans. **SID 4**

SKÖNA MOVES
på Dans Junior
varje onsdag kl.
16.30. Emilia,
Yasmine och Phil-
lippa tränar upp
besnyrkan genom
lite streedance-
moves.

VÄLKOMMEN

Styrelsen har ordet.

"Friskis&Svettis Södertälje står inför sin största satsning sedan föreningen fick egna lokaler i Weda området där vi är i dag. Bakgrunden är att föreningen har utvecklats på ett fantasiskt sätt under de senaste åren till att vi nu är för trångbodda och kan inte satsa vidare på det vi vill - utveckla lättillgänglig och lustfylld träning för alla.

STYRELSEN HAR ARBETAT intensivt med att skapa förutsättningar för att satsningen på ändamålsenliga lokaler och ett mera omfattande utbud av träning, ska kunna förverkligas för våra medlemmar. Vi startade med att anställa en verksamhetschef, Hanna Bata. Vi har vidare under hennes ledning vartefter anställt Johanna Bergman driftansvarig, Jenny Kindström Månsson receptionsansvarig och nu senast Stefan Björk, träningsansvarig.

VI HAR ÄVEN förändrat träningskortsstrukturen. Dels för att förenkla så medlemmar kan och uppmanas att delta i alla träningsformer samt att ingen träningsform subventionerar de andra. Vi i styrelsen ansvarar för att föreningens ekonomi är stabil, med utökad verksamhet kommer ökade kostnader samt att vi är arbetsgivare och har ansvar för vår anställd personal. Föreningen ska inte generera någon vinst till ägare utan alla intäkter går till verksamheten. Samtliga funktionärer i styrelse, ledare och värdar arbetar ideellt. Många lägger ner betydande del av sin fritid här.

ARBETET MED PROJEKTERING och planering av nya lokaler pågår för fullt. Vi vill särskilt uppmärksamma det utmärkta samarbete vi har med vår nya fastighetsägare AB Segelmakaren/ Pontus Sundberg.

UTÖVER DETTA så är det ni alla fantastiska medlemmar som gör föreningen till det den är och ni är alla våra viktigaste marknadsförare och kulturbärare. Vi önskar att ni för ut budskapet om Friskis&Svettis värderingar samt den omfattande satsningen vi genomför under 2012. Föreningen i Södertälje ska bli en av landets häftigaste träningsanläggningar med lustfull träning för alla. ●

FOTO: HANNA BATA



LENNART KARLSSON
ordförande i styrelsen för IF
Friskis&Svettis Södertälje.
styrelsen@sodertalje.friskissvettis.se

Ösig show på dansgolvet



PÅ DANSGOLVET får känslorna plats och både ilska, glädje, kärlek och bus rymms. Philippa Flink, Emilia Leray och Yasmine Nadouri har just avslutat sitt första dans juniorpass på Friskis&Svettis. - Vi kommer komma tillbaka varje gång, säger Philippa och fnittrar.

Shyssta moves - det är grejjen med Dans Junior. På Friskis&Svettis Södertälje är det många vickande rumpor, tuffa attityder och sköna snurr när barn mellan 7-12 år släpper loss.

DET ÄR ONSDAGKVÄLL, kl. är 16.30 och det är premiär för Dans Junior. I stora salen sitter en grupp juniorer i ring tillsammans med ledarna Hanna Bata och Jenny Kindströmer-Månsson.

KÄNSLAN AV NERVOSITET och spänning går att ana, hos både juniorer och ledare. Men efter att ha värmt upp lite med att klappa igång kroppen och skaka lite på armar, ben och rumpa är det fullt ös som gäller. Yasmine Nadourisom är 10 år har vart på jympa tidigare. Med sig idag har hon två kompisar Emilia Leray 9 år och Philippa Flink, 9 år. Alla tre ger allt och lever sig in i dansen.

LEDARANA JENNY OCH HANNA fick frågan att leda Dans Junior av träningsansvarige Stefan Björk i höstas.

- Jag är familj- och juniorledare sen tidigare och Hanna är dansledare. Tillsammans kan vi komplettera varandra och lägga upp ett pass som lockar till dans och show, berättar Jenny.

DANS JUNIOR ÄR ETT KUL och pep-pande pass för barn mellan 7-12 år som gillar att showa loss. I passet blandas olika dans- och musikstilar som disco, funk, jazz, latino, rock och schlager.

- Det är bara att härma och hänga på. Man behöver inte ha dansat tidigare eller ha vana av dans eller jympa. Viktigast att man gillar att röra på sig, säger Jenny.

EFTER PASSET ÄR DET tre glada tjejer som kommer ut från salen.

- Det var svettigt, berättar Emilia. Det var det enda med passet som var jobbigt, annars var det bara roligt, inte svårt alls, tillägger hon. Alla tre håller med om att musiken var bra, att den var rolig att dansa till. Tjejerna tycker även att ledarna för passet var toppen.

- Jag kommer absolut att gå flera gånger på danspasset, säger Yasmine.

UTE I ENTRÉN SPRUDLAR alla barnen när de berättar för sina föräldrar vad de gjort. Tillsammans går det hemåt - med ett leende på läpparna. ●

REBECCA SUNDHOLM,
TEXT & BILD



Namn: Philippa Flink **Ålder:** 9 år, Åk 3
Vad gör mer du på fritiden: Håller på med konstskulptering.



Namn: Yasmine Nadouri **Ålder:** 10 år, Åk 4
Vad gör mer du på fritiden: Går på simning.



Namn: Emilia Leray **Ålder:** 9 år, Åk 3
Vad gör mer du på fritiden: Gillar att ta hand om sina husdjur. Hon har kanin, katt och hund.

I HUVUDET PÅ EN MOTIONÄR



ANNE LINDAHL
GYMINSTRUKTÖR

Häftig känsla när kroppen funkar

Anne Lindahl blev färdig gyminstructör under januari 2012. Hon började direkt instruera både individuella instruktioner och TMI-grupper. TMI, träna med instruktör, är ett nytt sätt att utmana och utveckla sin träning i gymmet. Något som Anne brinner mycket för.

Hur kommer det sig att du blev gyminstructör?

- För mig gick det väldigt fort från det att jag började gymträna tills det att jag gick utbildningen för att bli instruktör. Jag tränade mest spinning innan jag till slut vågade mig in i gymmet, för cirka 2 år sedan.

Vad fick dig att "fastna" för gymträning?

- När jag väl testade att träna i gymmet så var det så annorlunda. Känslan av att jag orkade lyfta riktigt tungt och på så sätt kunde utmana kroppen på ett annat sätt blev tydligt. Rörelsemönstret kändes nytt och utmanande.

Hur skiljer sig TMI mot en individuell instruktion för dig som instruktör?

- I en individuell instruktion bygger jag upp passet utifrån den person som kommer. På TMI kör vi ett pass som jag förberett. Övningarna går att anpassa efter dem som deltar, beroende på träningsvana. Tillsammans inspirerar och utmanar vi varandra.

Namn: Anne Lindahl **Ålder:** 42 år **Familj:** man (Patrik som är spinledare) och två barn **Bor:** Järna **Favoritträning:** mest gym & spin och när hon får tid testa hon övriga utbudet **Favoritmuskel:** magmuskeln **Sugen på:** någon gång skulle det vara kul att bli dansledare, men det säger jag inte högt.

Aproligt att träna tillsammans



Det kryllar av barn, mammor, farmödrar och storebröder på Friskis&Svettis. Att träna tillsammans är roligt. I januari hade familjejympan nypremiär. En mycket efterlängtd sådan.

I STORA HALLEN PÅ Friskis&Svettis Södertälje kryllar det av barn. Det är söndag och klockan närmar sig 10.00. Ute har det snöat och i entrén ligger stövlar, kängor, mössor och overaller huller om buller.

ÖVER FEMTIO DELTAGARE har kommit till Friskis&Svettis för att jympa tillsammans på nypremiären av Familjejympan. Det är dags att starta passet. Ledarna, Lovisa Lind, Jenny Kindströmer Månsson och Sanne Ringeson, samlar den stora skaran i mitten av stora hallen och berättar vad som kommer hända.

- Det här är bara så otroligt roligt att vara med om, berättar Sanne som till vardags är lärare på Blombackaskolan.

- De vuxna har lika roligt som barnen. Och det är just det som är meningen. Det är otroligt roligt att få träna tillsammans, fortsätter Sanne.

MUSIKEN DRAR I GÅNG och ledarna sätter fart på både gamla och unga.
- Vi väljer musik som de flesta känner igen. Musik som gör det lätt att leka och

ha roligt till, berättar Lovisa Lind, även hon lärare till vardags.

I DAG LEKER GRUPPEN på över femtio personer fiskar som ålar på golvet, igelkottar och älgar. Efter det är det dags för en lugnare stund med lite vila innan alla barn får utmana sina vuxenkompisar på en hinderbana med bollar och tunnlar samt att rocka rockring.

NÄR PASSET ÄR SLUT sprudlar det av rörelseglädje i stora hallen. En del barn vilar ut en stund i barnhörnan medan föräldrarna passar på att träna på spinningen/jympan som startar efter familjejympan. Andra drar på sig overall och kängor för att utnyttja dagen som startat på allra bästa sätt. ●

REBECCA SUNDHOLM/
HANNA BATA, TEXT
THOMAS CARLGREN, FOTO



EN ROLIG OCH BUSIG TRÄNING för hela familjen. Varje söndag kl. 10 träffas hela familjen för häftiga och spännande utmaningar.



TIPS! MINI-RÖRIS

Mini-Röris Sista fredagen i månaden kl. 10.00 bjuder vi in förskolor, föräldralediga, mor-/farföräldrar att ta med barn mellan 3-6 år till rolig jympa. **Datum** 24 feb, 30 mars, 27 april och 25 maj.

Bokning av förskolor önskas. Enskilda personer behöver ej förboka. **Kostnad** Träningen är gratis för förskolor samt medlemmar. Icke medlem: 20 kr.

Spela träningsbingo

Hur tränar du? Är du urtypen för gymmet eller kanske jympa puls? Nu utmanas du till att testa hela föreningens utbud i ett träningsbingo.

MÅNGA ÄR VÄL DE SOM har just sina favoriter bland all den träning som Friskis&Svettis erbjuder. Att träna varierat och allsidigt gör träningen roligare. Det betyder att träningen också kommer ske oftare.

ATT HA ROLIGT UNDER träningen är ett av Friskis&Svettis huvudsyftet. För att sporra motionärerna i föreningen utmanas de nu på ett träningsbingo.

TRÄNINGSBINGOT GÅR ut på att du som motionär ska testa något nytt som du ännu inte testat. Genom att välja en av aktiviteterna per ruta på bingobrickan fyller du successivt de tomma rutor ifyllda av respektive ledare för passet.

TRÄNINGSBINGOT pågår fram till maj. Sen är det dags att lämna in din bricka i receptionen. Priser? Självklart - kolla in till höger. Antar du utmaningen? ●

HANNA BATA, TEXT & FOTO



VÅGA UTMANA DIG SJÄLV. Testa nya intensiteter och var med och tävla i träningsbingot.

Psst... **ÅRS MÖTE** Datum: Ons 7 mars kl. 18.00
Plats: F&S Södertälje
Tilltugg: Vi bjuder på fika

Mer info på friskissvettis.se/sodertalje

31 MARS ÖPPET HUS
gratis träning för alla hela dagen
& **SPIN OF HOPE**
boka ditt lag på friskissvettis.se/sodertalje

PRISER

1:a pris

Individuell träningscoach under ca 10 veckor.
Uppstart i juni: Planering av sommarens träning, test av nuvarande träningsnivå samt diskussion målsättning. Hösten; kontinuerliga träffar under hösten för coaching och planering samt delvis gemensam träning.

2:a pris

Träningskort 6 månader (värde 1900:-)

3:e-5:e pris

Träningskort 1 månad (värde 530:-)



KLIPP UT OCH TA MED PÅ DITT NÄSTA TRÄNINGSTILLFÄLLE - ERBJUDANDET RÄCKER TILL OCH MAJ



Träningsbingo

Regler träningsbingo: Välj en av aktiviteterna i en blå ruta. Efter avslutat pass, be ledaren skriva under med namn och datum i en ruta i samma kolumn. Varje typ av aktivitet i en blå ruta får bara nyttjas en gång - stryk över efter utförd aktivitet. Fortsätt träna tills du testat minst tre olika pass per blå ruta. Tävlingen gäller för dig som har giltigt träningskort på F&S Södertälje. Tävlingen pågår fram till sista maj. Lämna din bricka i receptionen. Ju fler ifyllda rutor, desto större vinstchans!

Dans Senior TIMI Skivstång Spin medel	Jympa medel Yoga Skivstång Spin start Core	IntervallFlex Box Gym Senior CoreSpin Jympa bas/puls bas	Spin bas eller intensiv Dans Senior SkivstångSpin Gym Ung Flex 60

NAMN

TEL

MEDLEMS NR

E-POST



PRISER

TRÄNINGSKORT	vuxna	dagkort	ung 13-19 år
12 mån	3100:-	2400:-	2400:-
6 mån	1900:-	1450:-	1450:-
1 mån	530:-	410:-	410:-
Delbetala *	280:-/mån	220:-/mån	220:-/mån

ÖVRIGA TRÄNINGSKORT

Tvåföreningskort	3900:-
FaR	750:-
Enkel	200:-/termin
Familj&Junior	Ingår i vuxenträningen. Medlemskap för varje deltagare krävs.

ENGÅNGSTRÄNING

Vuxen	90:-
Vuxen dagtid	50:-
Ung 13-19 år	50:-
Familj&Junior	30:- (även för vuxen deltagare på familj)

Medlemskap är obligatoriskt vid köp av träningskort och gäller mellan 1/1-31/12. Vid köp av träningskort som gäller in på nästkommande år erläggs medlemsavgift även för detta år.

Giltighetstid Kortet gäller från och med det datum du köper det och gäller angiven tid.

Delbetalning/AG Minsta bindningstid är 12 mån. Om du vill säga upp ditt avtal måste du meddela detta skriftligen senast en månad innan 12-månadersperioden går ut, annars börjar en ny 12-månadersperiod att gälla. Du är skyddad mot prishöjningar under den första 12-månadersperioden. Är du under 18 år behöver du ha målsmans underskrift för att teckna autogiro.

Tvåföreningskort Gäller för all träning på F&S Södertälje samt ytterligare en av följande F&S-förening; Danderyd, Haninge, Huddinge, Järfälla, Lidingö, Nacka, Nynäshamn, Norrtälje, Stockholm, Sollentuna, Tyresö, Täby, Upplands Väsby, Åkersberga

FaR Fysisk träning på recept krävs. Kortet kan köpas max 2 gånger.

Enkel Träna på enkeljympan under en termin.

Medlemspolicy Föreningens medlemspolicy finns att läsa på hemsidan.

Träningskortet är personligt.

Personliga tillhörigheter som till exempel värdesaker, skor och kläder ansvaras ej för.

Förlorat träningskort ersätts med en kostnad av 75 kr.



GRUPPTRÄNING

Passen är 55 minuter om inte annat anges. Åldersgräns: 13 år. På "rena" bas och medelpass får barn (7 år och uppåt) jympa tillsammans med vuxen medlem.

JYMPA BAS Enkelt, lättillgängligt och härligt utan hopp. Bygger effektivt och skonsamt upp styrka och kondition.

JYMPA MEDEL Passar dig som är ganska vältränad, gillar fart och en del hopp. Och rörelseglädje!

JYMPA PULS Fartigt med mycket kondition. Roligt och utmanande. Finns på bas- och medelnivå.

DANS Showa loss! Inga avancerade koreografier, bara härliga, släppa loss och ha kul med mycket känsla & attityd.

CORE Funktionell träning med fokus på bälstabilitet där du tränar med kroppen som belastning.

CIRKELFYS Funktionell, sportig träning i stationer. Karaktären är fysträning, modellen är träning vid olika stationer.

INTERVALLFLEX Tufft kombipass. En höintensiv intervalldelen avslutas med en dynamisk flexdelen i ett fokuserat flow.

FLEX 60 Funktionell träning med fokus på din funktionella rörlighet och naturliga flexibilitet. Passet är 60 min.

BOX Är en blandning av rak, kraftfull jympa på medelnivå och tuff, rolig box- och kampsportsträning.

SKIVSTÅNG Effektiv och kul träning med hjälp av skivstång, drivande musik och tydliga instruktioner.

SKIVSTÅNGINTERVALL 75

Skivstångspass som plussats på med 15 minuter konditionsträning i intervallform.

YOGA Vårt allra lugnaste pass. Här ligger fokus på andning, rörlighet och att bara uppleva.

YOGA 2 (85 MIN) Ett fysiskt mer utmanande och krävande pass, som bygger vidare från Yoga 1.

JYMPA SENIOR Lugnt och behagligt. Mycket smidighets- och rörlighetsträning. Härlig musik.

DANS SENIOR Showa loss! Inga avancerade koreografier, bara härliga, släppa loss och ha kul med mycket känsla & attityd.

ENKEL För intellektuellt funktionshindrade. Enkla rörelser och mycket glädje! Var och en deltar på sitt sätt. *Assistent/anhörig är välkommen att vara med kostnadsfritt.*

DANS JUNIOR är ett kul och peppande pass för dig mellan 7-12 år som gillar att showa loss. Vi blandar olika dans- och musikstilar som disco, funk, jazz, latino, rock och schlager. Det är lekfullt, fritt och inga krav på exakthet. Gillar du att ha kul så gillar du garanterat Dans junior.

FAMILJ Spring, hopp och lek till glad musik för barn 2-6 år (med tonvikt på 4-5 åringar), tillsammans med vuxna.

SPINNING

Passen är 55 min där annat inte anges. För att få spinna behöver du vara minst 13 år (12 år med målsman) och över 145 cm.

SPIN START En trygg start där vi börjar från grunden med rolig, enkel och skonsam konditionsträning. Passet är 40 minuter.

BARNPASSNING NÄR DU TRÄNAR



Varje onsdag kl. 11-13 passar vi ditt barn (barn mellan 0-10 år) när du tränar. Vi leker, sover, busar, kryper, ritat och tittar på film. Har du små barn som eventuellt behöver ammas eller dylikt så hämtar våra barnpassningsvårdare dig från träningen när det är dags.

Barnpassningen är kostnadsfri för dig som har ett giltigt träningskort.

Pssst...Under våren kommer eventuellt barnpassningen utökas till ytterligare en vardagsförmiddag. Information om detta kommer på friskisvettis.se/sodertalje när det blir aktuellt.

SPIN BAS Passar dig som trivs med en lite mjukare ansträngningsnivå eller dig som är van att röra dig och träna.

SPIN MEDEL För dig som är ganska vältränad och kan grunderna för spincykling.

SPIN INTENSIV Tufft och utmanande, för dig som är rejält vältränad, van vid spincykling och gillar att träna på en hög och intensiv konditionsnivå.

SKIVSTÅNGSPIN 75 Styrka med skivstång som följs av konditionsträning med Spinning. Mer under Skivstång resp. Spinning.

TRÄNA UTE

JOGGING Jogging är många favorit men även ett komplement till annan träning.

GYM

Passen är 55 minuter om inte annat anges. Åldersgräns: 16 år där inte annat anges.

GYM UNG INTRO för dig mellan 13-15 år. För att få kvalitet i din gymträning ska du innan du köper kort boka in en individuell instruktion i gymmet tillsammans med din förälder. Boka i receptionen.

TRÄNA TILLSAMMANS 13-15 ÅR

Tillsammans med en förälder tränar ni i gymmet när det passar er.

GYM UNG Under denna tid finns det alltid en tillgänglig instruktör i gymmet och du som ung (13-15 år) kan träna utan en förälder.

GYM SENIOR Styrketräning från grunden tillsammans med andra seniorer samt en instruktör. Vi börjar med en gemensam uppvärmning och avslutar med rörlighetsträning.

GRUNDINSTRUKTION För dig som är ny i gymmet eller till dig som vill fräscha upp de grundläggande principerna för styrketräning.

TRÄNA MED INSTRUKTÖR (TMI) Ett nytt sätt inspirera och utveckla din träning. Du gymmar i grupp om tre motionärer och provar nya övningar och program tillsammans med en tränande instruktör. Välj mellan:

TMI-KETTLEBELL GRUND Här får du tips på bra övningar med Kettlebells. Pulshöjande och spännande övningar utlovas! *Rek. bakgrund:* Viss gymvana, gärna grundprogram ett par veckor.

TMI - GRUND MED EN TWIST Vi utgår från ett grundprogram där ett par övningar byts ut. Mycket glädje och svett utlovas! *Rek. bakgrund:* Viss gymvana, gärna grundprogram ett par veckor.

TMI - FORTSÄTTNING - FRIA VIKTER Ett helkroppsprogram med fria vikter. Mycket pepp och roliga övningar! *Rek. bakgrund:* Tränat styrketräning ett par månader, testat övningar med fria vikter.

TMI - INTENSIVT & UTMANANDE Ett riktigt, riktigt intensivt träningspass med hög puls. *Rek. bakgrund:* Van vid tuff träning, fria vikter och öppen för att prova något nytt.

SCHEMA Gäller 16 jan-27 maj. Med reservation för ändringar.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.30 Senior		09.30 Dans senior		10.00 Mini-Röris **	10.00 Jympa/medel	10.00 Familj
11.30 Jympa/bas	12.00 Spin/bas	09.30 Gym senior	11.30 Jympa/bas	12.00 Spin rullande	10.00 Spin/medel	11.00 Jympa/bas
	12.00 Kettlebell (TMI)	12.00 Cirkelfys			10.00 Fria vikter (TMI)	
			16.00 Senior			
15.30 Enkel			16.00 Gym ung	16.00 Core	16.00 MIX *	15.30 Jympa/medel
17.00 Jympa/medel	16.30 Jympa/medel	16.30 Dans Junior	17.30 Jympa/bas	17.00 Jympa/medel		16.30 Box ✓
17.30 Spin/intensiv	17.30 Jympa/medel	17.30 Spin/start	17.30 Spin/bas	17.00 Spin/medel		17.00 Spin/bas
18.00 Jympa puls/bas	17.30 Skivstång	17.30 Jympa/medel	17.30 Yoga			17.00 Yoga 2 (85)
18.00 Skivstång/Spin 75	18.00 Spin/medel	18.30 Spin/medel	18.30 Spin/medel			18.00 Cirkelfys ✓
19.00 Jympa/medel	18.00 Jogging	18.30 Dans	18.30 Jympa puls/medel			18.30 Spin/medel
19.00 Flex 60	18.00 Gym ung	18.30 Fria vikter (TMI)	19.00 Skivstång/Spin 75			19.00 Skivst. Intervall75
19.30 Spin/bas	18.30 Box ✓	19.30 IntervallFlex	19.30 Intensivt och utmanande (TMI)			19.00 Dans
20.00 Core	19.00 Yoga		19.30 Cirkelfys ✓			
	19.00 Grund med en twist (TMI)					
	19.30 Spin/medel					
	19.30 Jympa/bas					

TOTALT 64 PASS
9 PASS DAGTID
16 PASS SPIN
8 PASS GYM

- Gymmet** (förbokas)
- Spinsalen** (förbokas)
- Lilla hallen** (förbokas)
- Ute** (start på F&S)
- Stora hallen** (på pass markerade med ✓ kan plats förbokas)

Barntillåtet Alla rena bas och medel pass är barntillåtna. Barn 7-12 år kan jympa i hop med vuxen medlem.

Boka pass Förboka dina pass i receptionen eller på friskissvettis.se/sodertalje under fliken "Boka pass".

*** MIX** Blandade favoriter. Under våren bjuder vi på Dans Fuego, HIT, tempass och mycket mer. För schema se friskissvettis.se/sodertalje

**** MINI-RÖRIS** Sista fredagen i månaden kl. 10.00 bjuder vi in förskolor, föräldralediga, mor-/farföräldrar att ta med barn mellan 3-6 år till rolig jympa. Läs mer på sid 4 eller friskissvettis.se/sodertalje

TRÄNA MED INSTRUKTÖR

Träna med instruktör är ett nytt sätt att inspirera och utveckla din träning. Du gymmar i grupp om tre motionärer och provar nya övningar och program tillsammans med en tränande instruktör.

Gruppens sammansättning är själva charmen i träningen. Tillsammans med er tränar en peppande instruktör som ser till

att ni utmanas och samtidigt har riktigt roligt! Välj mellan Kettlebell, Grund med en twist, Fortsättning/fria vikter eller Intensivt & utmanande. Läs mer om respektive TMI till höger.

Tiderna för TMI passen hittar du i schemat ovan. Boka plats i receptionen eller på friskissvettis.se/sodertalje



FOTO: ALVRETTEN

FOLKETS RÖST

Vem vill du se på **Friskis&Svettis?**



TANJA LAPPALAINEN, 33 år.
- Min pappa! Han är en motionär ända ut i fingerspetsarna, med över 20 maror och ett otal Vasalopp, men han har ännu inte hittat till Friskis&Svettis.



PERNILLA SVAHN, 39 år.
- Blossom Tainton. Jag tränade med henne inne i stan för 15-20 år sedan då hon ledde Bodypump. Hon är så entusiasmerande!



JOEL LEHTINEN, 20 år.
- Någon kändis kanske eller min mamma. Hon brukar tjata om att vi ska gå och träna tillsammans och här skulle hon passa in.



JANE BERULF, 66 år.
- En jätteduktig spinninginstruktör på Friskis&Svettis i Stockholm som heter Olle Furberg. Han lär vara riktigt bra!



THOMAS DE MING, 46 år.
- Utbildningsminister Jan Björklund, för hans egen skull. Då skulle det vara lättare för honom att förstå hur man lär sig utan att bara sitta still.



MARIA ANDERSSON, 23 år.
- Min mamma Susanne skulle jag så gärna vilja se här. Hon har problem med ryggen och skulle verkligen behöva träningen här, men har svårt att komma igång.



4 275 MEDLEMMAR

Nära 5% av Södertälje kommuns invånare tränar nu på Friskis&Svettis Södertälje. Friskis&Svettis Södertälje är en ideell idrottsförening som erbjuder träning för alla åldrar.

FRISKIS&SVETTIS SÖDERTÄLJE bildades 1985 och har idag nästan 4200 medlemmar. F&S Södertälje har dessutom drygt 120 ideella funktionärer som är ledare, instruktörer och värdar.

FÖRENINGEN HAR VÄXT med drygt 45% de senaste tre åren. Det innebär att idag tränar nästan 5% av Södertäljes cirka 87 000 invånare då Friskis&Svettis Södertälje.

FRISKIS&SVETTIS SÖDERTÄLJE 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.

VÄLKOMMEN TILL OSS!



KLIPP UT OCH TA MED KUPONGEN OCH EN KOMPIS - ERBJUDANDET RÄCKER TILL OCH MED 31 MARS 2012.



Ta med en kompis

Kostnadsfri valfri träning för 1 person tillsammans med en medlem med giltigt träningskort på F&S Södertälje. Gäller t o m 2012-03-31. Kan ej kombineras med andra erbjudanden.

NAMN _____

TEL _____

PERSON NR _____

E-POST _____

JYMPA

GYM

SPINNING

UTE

För vem
slår ditt
hjärta?