



BLI GYM- INSTRUKTÖR!

Många medlemmar vill testa gymträning, därför behöver vi flera instruktörer.

Är du intresserad kontakta sama@sollentuna.friskissveltis.se

Cirkelgym

Styrketräna i grupp till musik

Med ett stort gym på över 600 kvadratmeter finns det många möjligheter till styrketräning. Både individuellt eller i grupp på cirkelgymmet. **SID 2**

Nyhet!

Flex - sportig rörlighetsträning

Flex är en timmes energifylld rörlighet. Perfekt för dig som är mycket i gymmet. Intervall Flex innehåller dessutom ett konditionsblock. **SID 4**

STARK

Mikaela Norman är f.d. basketspelaren som började styrketräna för att undvika skador. Gym blev hennes nya intresse och nu är hon utbildad gyminstruktör. Mikaela tränar även spinning och löpning. Målet är att springa Midnattsloppet under 40 minuter.

Fritt fram för alla



PÅ FRISKIS&SVETTIS tränar vi alla tillsammans, ung som gammal, tjejer och killar oavsett religion eller politisk läggning med ett gemensamt: Vi har kul!

Det är utvecklande att umgås med folk som inte är lika som en själv, utan är en annan generation, har en annan bakgrund eller kommer från ett annat land.

På F&S värnar vi om gränsoverskridandet människor emellan och motarbetar segregation. Det får vi nog av i samhället i övrigt.

Hos oss är det inte alls ovanligt att både mor- och farföräldrar tränar tillsammans med sina barn och barnbarn. Det är en fantastisk umgängesform.

FÖR MIN DEL så började jag träna på F&S för 20 år sedan. Min fru tyckte jag behövde det, vad hon nu menade med det... Men hon hade alldeles rätt! Och sedan dess är jag beroende. Det är den bästa investeringen jag någonsin har gjort. Och för våra barn är det naturligt att vi tränar tillsammans som en del i vardagen.

Själv har jag som ordförande i föreningen hållit i takt-pinnen i många år nu och tillsammans med engagerade funktionärer och träningsrogna medlemmar byggt upp F&S till Sollentunas största träningsanläggning.

Min son Mattias har "vuxit upp" på F&S där han började gymma, blev värd och numera är gyminstruktör. När jag tränar på onsdagens cirkelgympass är det han som är ledare. Takt-pinnen har bytt dirigent.

PRECIS SÅ SKA DET VARA i en vital och frisk rörelse som hela tiden vill utvecklas. Nya förmågor tar över och vi erfarna finns kvar och stöttar.

F&S ska vara ett ställe där alla får möjlighet att utvecklas och växa – både muskulärt och mänskligt.

Passa på att komma och påverka F&S framtid. Välkommen till årsmötet tisdag den 17 april. Då är det fritt fram för nya, engagerade krafter att ta plats. ●

SVEN EGNELL, ordförande
sven@sollentuna.friskissvettis.se



STARK CIRKEL

På cirkelgymmet tränas styrka och kondition. Muskelknutar blandas med nyfikna nybörjare. Friskispressens reporter gjorde en svettig debut.

I nne i cirkelgymhallen upptäcker jag snabbt tre saker. Det är trångt, energifyllt och en blandning av gammal som ung, novis som veteran. Vi är 32 förväntansfulla, redo för en omgång styrketräning.

På cirkelgympassen tränar man i grupp och växlar mellan olika maskiner och övningar. Allt från armbävningar till cykling. Hela kroppen tränas på en timme och vikt väljs efter egen förmåga.

– Det här är ett komplett gympass där intensiteten är hög. I en allsidig cirkel, där alla övningar redan är bestämda, tränar vi uthållig styrketräning, förklarar ledaren Lena Ignell Sellén.

EFTER EN ORDENTLIG genomgång av de 16 stationerna och en enkel uppvärmning ledd av Lena, skyndar sig alla för att hitta sin favoritmaskin att starta med. För sent inser jag detta och hamnar på en yogamatta för att börja min cirkelgymkarriär med Plankan.

45 långa sekunder senare och med darrande axlar bryts musiken och min nya träningskompis Malin visar att nu är det cyklarna som väntar. Några tramp och ett par flåsningar senare växlar vi igen, denna gång är det armarnas tur att plågas. Vi jobbar två och två och rör oss i en cirkel.

Lena, som leder cirkelgym på måndagar, är även ledare för aerobics och step. Hon vill få in lite av den peppande stämning som finns på gruppassen till gymmet. Och att det är full fart på kvällens cirkelgympass finns inga tvivel om.

– Det är så kul när man kör alla tillsammans. Man kan pusha varandra hur mycket som helst, förklarar Malin Norell som knep sista platsbiljetten till kvällens välbesökta pass.

SJÄLV KAN JAG inget annat än instämma. När jag lyfter blicken från roddmaskinen ser jag att alla är helt inne i träningen. En farbror med rött

VARIERADE ÖVNINGAR. Både maskiner och golvet används. 45 sekunders musik, sen raskt byte till nästa övning. 16 olika stationer i två varv, därefter stretch.

pannband trallar glatt med till musiken. Hur orkar han?

Jag känner mjölksyran komma krypande i takt med låten "Highway To Hell" och Lena förklarar att "dit är vi minsann inte på väg". Tur, tänker jag och avslutar en skakig armbävning.

Efter att ha beundrat en ung killes biceps och flåsat mig igenom två popdängor till, förklarar de inspelade applåderorna att vi slutligen är klara. Trodde jag. Låten "Crazy Frog" går igång som ett avslutande crescendo.

UTMATTAD SER jag mig omkring.

Jag, muskelknutarna från gymmet och den nynnande mannen. Alla har vi någonting gemensamt. Vi har precis klarat oss igenom ett hårt, men roligt, cirkelgympass.

Och oavsett morgondagens träningsvärk kommer det definitivt vara värt det. ●



ANNA STARK, TEXT
LEA HJALMARSSON, FOTO

FEM CIRKELGYMPASS I VECKAN
MÅN & ONS 19.30
TIS 8.30
FRE 13.00
SÖN 17.30



TEKNIK OCH KONTROLL. Ledaren instruerar, ger tekniktips och peppar.

FAKTA CIRKELGYM

- Passet pågår en timme.
- Du hinner styrketräna alla muskelgrupper och gör minst 600 repetitioner.
- Maskinerna är lätta att ställa in och du bestämmer själv belastning.
- Passet passar därför alla.
- Max deltagare 32 stycken.

Perfekt pose

MALIN ULLMAN
NYBLIVEN YOGALEDARE

Namn: Malin Ullman
Ålder: 32 år.
Yrke: Arkitekt.
Gör på F&S: Leder yoga, step och aerobics samt extraknäckor som stilpolis... för lokalerna, inte motionärerna!
Favoritmuskel: Vadmusklerna – älskar att flyga både på träningsgolvet och i vardagssteget!
Leder pass: yoga måndagar 19.30, step tisdagar 18.30.



Du är step- och aerobicsledare, två pass med full fart. Varför nu lugn yogaledare?

– För att kroppen är en helhet. Yogan och stepen/aerobicsen kompletterar varandra i och med att träningsformerna ger kroppen olika sorters utmaningar. Och det är pass där man går helt och fullt in i det man gör och det gillar jag. Genom yogan har jag fått en helt annan kontakt mellan kroppen och själen.

Varför och vem ska gå på yoga?

– Alla! Rörlighet och styrka tränas kontrollerat. När man belastar rätt så kan man göra stora, kraftfulla, vackra yoga-positioner och bli alldeles svettig! Hela kroppen får njuta av att vara en helhet – kropp, rörelse och andning i perfekt harmoni. Och vips går du därifrån med en värme, ett inre leende och ett helt annat tålamod än man trodde man ägde.

Du är domare för herrar i OS-gymnastik. Vilka gymnastiska övningar kan du göra?

– Jag kunde mer när jag var gymnast, men frivolter och handvolter sitter i. Och jag kan inte vara på en strand utan att ställa mig på händer.

Det ryktas om yoga vid havet i Portugal?

– Jag är yogaledare på träningsresan i Portugal vecka 16. Att yoga utomhus måste upplevas. Man slappnar av i sinnet och det känns som en oändlig kraftkälla runt omkring dig. Det är en samlad känsla av rymd, stillhet och öppenhet. Men jag bjuder även på step och aerobics på Plaja Plankan den veckan. Och lite annat gymnastbus blir det också. Häng med!

Följ med på Friskis&Svettis träningsresa till Portugal. En vecka med ett smörgåsbord av olika pass. Välj mellan yoga, core, ki balans, jympa, cirkelflyt, cirkelgym, dans, afro, skivstång, HIT och cross. Malin är ledare vecka 16. Läs om resan på www.friskispressen.se/reseklubben

NY TRÄNING!

Flex är rörlighetsträning i tufft tempo. Djupa knäböj och utmanande rörelser. På IntervallFlex kombineras tøjningarna med ösig konditionsträning.



GRODAN Börja i huksittande, rulla över foten och hitta balans, testa att släppa fötterna från underlaget.

Utmanande positioner

Din nya älskling. Flex är passet som du inte visste att du längtat efter. Här får du sträcka, mjuka, tänja och känna på flexibilitet. Det är en träning som gör dig smidigare och rörligare.

Passet passar dig som är väl tränad och känner din kropp. Kanske är du ofta i gymmet, på spinningcykeln och behöver komplettera med rörlighetsträning.

SOM BARN tränar vi in våra motoriska grundrörelser som till exempel att gå, springa, hoppa, klättra, krypa, rulla, rotera, kasta och fånga. Hur mycket av det gör du som vuxen?

Om inte funktionerna används minskar kapaciteten. Det är därför vuxna får sämre balans, koordination och rörlighet, jämfört med vad de hade som barn. Med ålder och en vardag som ofta

innebär ensidigt rörelsemönster blir vår rörlighet sämre. Därför behöver vi regelbundet ta ut och utmana rörelseomfånget i muskler och leder.

FLEXPASSET är 55 minuter och tränar den naturliga flexibilitet som kroppen behöver för att fungera bäst. Rörelserna är sportiga med energi och fokus. Du står barfota, på samma ställe och tänjer, gungar och mjukar upp. Ofta i ytterlägen. – I början tog det emot både här och där, men ganska snart blev jag smidigare, säger Annulla Jöfält, stark skivstångsledare och nu flexledare.

Styrketräning gör musklerna starka men även stramare, tightare. Det kan bli en begränsning.



GOLVKLÄTTRING Sug fast i golvet, dra upp knät, helst ända till armbågen.



SJÖJUNGFRUN Töjer ut lumske och höft. Ledaren Annulla "Ariel" Jöfält visar.



HUNDEN Yogainspirerad övning som sträcker ut hälsenan.

– Du är inte starkare än din svagaste länk. Om du är stark på lårets framsida men stram i höften kan du inte göra ett bra marklyft.

INTERVALLFLEX är ett kombipass med kondition, styrka och rörlighet. Efter uppvärmningen kommer en högentensiv intervalldel cirka 25 minuter, därefter 20 minuter flex. De muskler du tröttade ut i intervallerna sträcks ut och blir rörliga och avslappnade.

– Gillar du att ta i och är rustad för intensiv träning går du härifrån med ett nöjt leende, avslutar Annulla. ●

INGA-LIS GRAPE, TEXT
LEA HJALMARSSON, FOTO

FLEX är en funktionell träning med fokus på rörlighet. Övningarna är tydliga och effektiva.

INTERVALLFLEX är ett kombipass med en högentensiv intervalldel med styrka och kondition, följt av en längre flexdel.

FÖR VEM?
Du som tränar annat och vill komplettera med rörlighet.
Du som vill ha större rörlighet.
Du som är träningsvan och kör medel eller tuffare.

NÄR?
Lördagar klockan 16.00 - 17.00. Jämna veckor är det Flex, ojämna veckor är det IntervallFlex.

VARVA GÄRNA!

NOTISER



Fullt ös i spinningssalen!

Fem nya cyklar är inköpta vilket innebär plats för 75 fler spinnare i veckan. Och många roliga temapass i vår.

Melodifestival-spinning 90 minuter med Camilla och Hasse. Lördag 10 mars kl 11.00 och 26 maj kl 9.30.

Hårdrock-spinning 75 minuter med Anna. Lördag 15 april kl 9.30. Missa inte det!

Spin of Hope. Håll pedalerna i gång för Barncancerfonden. Boka din cykel, samla ihop ett lag och trampa från 7.00 - 19.00. Lördag den 31 mars.

Info och anmälan på www.spinofhope.se

Cyklarna är numrerade från 1 till 29. Välj och boka er lagcykel. Anmäl i receptionen och du får en lagskylt att hänga på styret. Sen är det bara att trampa!



Gillar du barn?

För att kunna erbjuda barnpassning söker vi värddar som har erfarenhet av och gillar barn.

Vill du leka med barnen när mamma och pappa tränar?

Hör av dej till:
anki@sollentuna.friskissvettis.se

VALBEREDNINGEN EFTERLYSER!



PÅ SPANING. Susanne Filipoff, Ann Katrin Larsson, Kia Orback Pettersson.

Kia Orback Pettersson, samman kallande i valberedningen:

– Vi letar efter engagerade och närvarande ledamöter. F&S Sollentuna står inför ett expansion. Föreningen ska dubbla medlemsantalet på två år. Det viktigaste är att personerna har energi och kan avsätta tid för styrelsearbete.

Har du tips på lämpliga personer? Kontakta gärna oss genom att mejla:

valberedningen@sollentuna.friskissvettis.se

→ På årsmötet den 17 april väljs styrelsen för F&S Sollentuna.
→ Är du intresserad av att vara med och påverka eller har förslag på ledamöter så kontakta valberedningen.

VÅRENS EVENT

Lördag 10 mars MELODI-FESTIVAL-SPINNING
90 minuters slagler med start kl 11.00.

Måndag 19 mars RÖRISKURS
Susanne Wolmesjö föreläser och Rörisledarna kör praktiskt. Anmälan senast 8/3 till Anki@sollentuna.friskissvettis.se

Lördag 31 mars SPIN OF HOPE
Cykla för Barncancerfonden. Håll cykeln igång från 07.00-19.00.

2 - 9 april PÅSKLOV
Alla skollovslediga tränar för en guldpeng fram till 15.00 och på kvällen i mån av plats.

Lördag 15 april HÅRDROCK-SPINNING
75 min kl 09.30.

Tisdag 17 april ÅRSMÖTE
Var med och bestäm F&S framtid. 19.00 i konferensrummet på nedre plan.

Lördag 26 maj MELODI-FESTIVAL-SPINNING
90 minuters slagler med start kl 09.30.

Kolla schema och aktiviteter på hemsidan:

WWW.FRISKISSVETTIS.SE/SOLLENTUNA

JYMPA/GRUPP

Ett jympapass inleds med uppvärmning, därefter styrke- och kondition. Passet avslutas med nedvarning, stretch och avslappning. Finns på olika nivåer och i olika varianter. 55 min om inte annat anges.

RYGG

Jympa med extra hänsyn till rygg och nacke. Styrka, kondition, stabilitet och rörlighet med säkra ryggnpassade övningar. Intensitet och belastning är mellan start- och basnivå.

BAS

Enkelt, lättillgänglig jympa utan hopp. Bygger effektivt och skonsamt upp styrka och kondition. Perfekt både för nybörjare och vanejympare.

MEDEL

Jympan passar dig som är tränad, gillar fart och en del hopp. Uppvärmning, styrka, kondition och rörlighet. Och rörelseglädje!

INTERVALLFLEX **NYHET**

Tufft kombipass för kondition, styrka och rörlighet. Första delen av passet intervaller på högintensiv nivå, andra delen rörlighet.

PULS

Fartigt med mycket kondition. Roligt och utmanande. Medelnivå.

BOX 75 MIN **GÄSTSPEL I JAN, FEB, MARS**

Blandning av jympa på medelnivå och box- och kampsport. Handskar och handmitsar (kuddar) används.

SKIVSTÅNG

Styrketräning i grupp med skivstång, bräda och vikter till drivande musik och med tydliga instruktioner från ledaren.

SKIVSTÅNG/INTERVALL

Styrketräning i grupp med skivstång och extra långt konditionsblock.

SKIVSTÅNG/SPINNING (KOMBI)

Börjar med skivstång 45 minuter, därefter 45 minuter spinning. Totalt 90 min.

AEROBICS

Fullt ös och stegkombinationer som byggs ihop i block till en lång koreografi. Ingen styrketräning.

STEP

Stegkombinationer i ett långt konditionsblock. Som aerobics fast på bräda.

DANS

Disco, jazz, latino, funk. Mycket känsla och attityd. Musiken bestämmer rörelserna. Inga svåra steg, bara härma och släpp loss.

DANS RETRO

Olika dansstilar, retromusik. Färre snurrar och lättdansat. Kul konditionsträning.

AFRO

Ett danspass med enbart afroinspirerad musik och rörelser.

CORE

Styrka för rygg, mage och bål. Ett instruktivt pass för dig som är träningsvan. Ingen konditionsträning.

FLEX **NYHET**

Funktionell rörlighetsträning på ett sportigt och energiskt sätt. För träningsvana.

KI BALANS

Ett lugnt barfotapass. Balans, styrka och rörlighet. Övningarna är inspirerade av qi gong, yoga, pilates.

YOGA

Vårt lugnaste pass. Ett meditativt pass. Fokus på andning, rörlighet och att bara vara. Du behöver inte ha tränat yoga innan.

FAMILJ 3 - 6 ÅR

Rörelselek för barn 3 - 6 år och vuxna tillsammans. Spring och hopp till glad musik.

JUNIOR 6 - 12 ÅR

Fartfylld jympapass för killar och tjejer, med kul och bra träning för hela kroppen.

SENIOR

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

STATION SENIOR

Jympa med styrketräning i stationer. Med redskap som hantlar, gummiband och brädor. Övningarna kan anpassas efter förmåga och ork. Passet är 75 minuter.

CIRKELFYS

Ett tekniskt pass på jympagolvet. Med skivstångar, brädor, vikter, bosubollar. Kräver träningsvana och kroppskontroll.

MEDLEMSKAP

Friskis&Svettis Sollentuna är en idrottsförening ansluten till Riksidrottsförbundet. Det innebär att alla som tränar med oss är medlemmar.

Som medlem är du försäkrad till och från och på träningen, och kan rösta på årsmötet. Medlemskapet gäller från 1 januari till 31 december och löses varje kalenderår.

Pris: 100 kronor/år för ung och vuxna. 50 kronor/år för junior 3 - 12 år.

SPINNING

Vi har 29 cyklar som är enkla att ställa in. Ta med vattenflaska och handduk. Passet är 55 minuter förutom tisdag. Se schemat.

SPIN/START

Kom igång på kul och trivsamt sätt. Du som är ovan att träna, kan börja från grunden. Passet är 35-40 minuter.

SPIN/BAS

Effektiv, skön konditionsträning 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.

SPIN/MEDEL

Ett pass för dig som är ganska vältränad och kan grunderna för spincykling. Utmanande och kul. Finns även som 75 min.

LUNCHSPINNING

55 min i bas/medeltempo. Du bestämmer själv belastning och motstånd.

GYM

Att styrketräna hos oss är trevligt. Vi har respekt för varandra, ung och äldre gymmar sida vid sida. Alla hjälps åt och skapar en trivsamt atmosfär. Obligatorisk gyminstruktion om du är under 18 år. Gyminstruktionstider bokar du i receptionen. Åldersgräns i gymmet är det år du fyller 15 år. Från 13 år kan du gymna i målsmans sällskap.

TMI = TRÄNA MED INSTRUKTÖR

Du gymmar i grupp och provar nya övningar och program tillsammans med en tränande instruktör. Finns i bas, medel och intensivnivå. Boka plats i receptionen. Ingår i kortet.

CIRKEL GYM

Gruppträning i gymmet under ledning av en instruktör. Cirkeln består av 14-20 övningar för hela kroppen. Passet tar en timme och passar både för erfarna och oerfarna.

MEDLEMS- FÖRMÅNER

Som medlem med aktivt träningskort har du bra förmåner.

Tvätta bilen medan du tränar!

Handtvätt, avfettning, vaxschampo och fälgrengöring, 200 kr. Heltvätt med dammsugning och invändig rengöring, 300 kronor. Visa F&S-kortet och du får 10% rabatt. **GS Express Bilservice** i norra parkeringsgaraget i Stinsen.

Mumsa efter träningen

Kaffe, sallader, färskpressad juice och andra godsaker på Wayne's Coffee, norra Stinsen. Visa F&S-kortet och du får rabatt.

Butikerna i Stinsen

Klipp dig billigare, få rabatt när du köper träningskor och kläder. Se på hemsidan vilka butiker som har medlemserbjudanden.



Zumba

Fredagar 18.00 - 19.00. Ledare är Alicia & Tania, F&S-ledare och zumbainstruktörer. De ger dig som är F&S-medlem med aktivt träningskort, halva priset. 50:-/F&S-medlem. 100:-/icke medlem. Anmälan på: kontakt@zumbawinz.se

SCHEMA

JYMPA

☐ = Stora Hallen ☐ = Lilla Hallen

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00					YOGA*		
9.00						MEDEL*	
9.30						BAS*	Föräldrafritt! Junior 6-12 år
10.00	SENIOR*	DANS RETRO*	SENIOR*	STATION SENIOR*	SENIOR*	FAMILJ	MEDEL JUNIOR
11.00		NYHET			NYHET	BOX 75 min	
11.30	CORE*		BAS*	YOGA*	MEDEL	NYHET	
16.00						FLEX/INTERVALL FLEX	CIRKELFYS BAS MEDEL
17.00	MEDEL* RYGG*	BAS*			MEDEL		DANS/AFRO*
17.30		YOGA*	BAS*	BAS*			NYHET
18.00	BAS*	CIRKELFYS	PULS	MEDEL			YOGA*
18.30	18.15 KOMBI SKIVSTÅNG	STEP 1	KI BALANS*	AEROBICS			
19.00	CORE	MEDEL	CORE	MEDEL			
19.30	NYHET YOGA*	BAS*	SKIVSTÅNG intervall 75 min	KOMBI SKIVSTÅNG			
20.00	MEDEL	MEDEL	MEDEL	CIRKELFYS			

ÅLDERSGRÄNSEN för gym 15 år. Skivstång, cirkelfys: 16 år. Övriga pass: 13 år. Flex - jämna veckor, IntervallFlex - ojämna veckor.

SPINNING

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00				BAS			
9.30						MEDEL	
11.30		MEDEL					
17.15					MEDEL		
18.00	BAS 45 min	MEDEL	BAS	BAS			
19.15	19.00 KOMBI SPIN	BAS	MEDEL 75 min	MEDEL			
20.00	MEDEL			20.15 KOMBI SPIN			

• **KOMBI SKIVSTÅNG/SPIN** = börjar med skivstång i Lilla hallen i 45 min, därefter spinning i 45 min. Totalt 90 min.

GYM & ÖPPET-TIDER

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
6.45-21.30	6.45-21.30	6.45-21.30	6.45-21.30	6.45-20.00	8.30-17.30	9.30-19.30
19.30-20.30 CIRKELGYM	08.30-09.30 CIRKELGYM	19.00-20.00 CIRKELGYM	ONSDAG 13.00-14.00 TMI/Träna med instruktör /Bas	13.00-14.00 CIRKELGYM		17.30-18.30 CIRKELGYM

VUXEN

SMARTAST FRISKIS&SVETTIS-KORTET = All träning vi erbjuder!

	12 månader	6 månader	3 månader	1 månad
F&S-kortet	2 800 kr (= 233:-/mån)	2 000 kr (= 333:-/mån)	1 500 kr (= 500:-/mån)	550 kr (= 550:-/mån)
2-förening	3 900 kr (= 325:-/mån)			

SENIOR

Senior är 65 år och äldre.

	12 månader	6 månader	3 månader	1 månad
F&S-kortet	2 000 (= 166:-/mån)	1 600 (= 266:-/mån)	1 300 (= 433:-/mån)	500 (= 500:-/mån)

UNGDOM

Ungdom är 13 år - 20 år.

	12 månader	6 månader	3 månader	1 månad
F&S-kortet	1 700 (= 141:-/mån)	1 300 (= 216:-/mån)	1 000 (= 333:-/mån)	400 (= 400:-/mån)

Träna allt för 233:-/mån

FRISKIS&SVETTIS-KORTET ger dig möjlighet att träna allt helt obegränsat - jympa, skivstång, dans, yoga, spinning, cirkelfys, gym och cirkelgym.

VÄLJ TID

Hur länge vill du träna? 12 mån, 6 mån, 3 mån eller 1 månad.

DEL BETALA

Du kan delbetala ditt årskort. 250 kronor/månad i 12 mån. Inklusive serviceavgift. Åldersgräns är 18 år.

JUNIORJYMPA

Ingår i vuxenträningen. Alla juniorer löser medlemskap (så försäkringen gäller).

FAMILJEJYMPA

Ingår i vuxenträningen. Varje deltagare löser medlemskap (så försäkringen gäller). Om familjen enbart tränar familjejympa kostar kortet 300:-/familj + medlemsavgift för alla.

TRÄNA I ANNAN FÖRENING

Medlem med aktivt träningskort kan träna i en annan Friskis&Svettis-förening för 50 kronor/gång.

TVÄFÖRENINGSKORT

Gäller för all träning i F&S Sollentuna och ytterligare en F&S-förening i Stockholmsregionen.

MEDLEMSAVGIFT

100:-/kalenderår tillkommer. 50:- för juniorer 3-12 år.



Vi tar emot Friskivårds-Checken

FOLKETS RÖST

Vilken träningsform vill du testa?



TANIA, 38, laddar inför 75 minuters tuff boxning.

– Skivstång är någonting jag gärna provar. Där trimmar man alla muskler och tränar i grupp. Helst vill jag gå på passet när det inte är varierat med spinning.



BJÖRN, 57, trimmar kondition och styrka på gymmet.

– Att prova afro skulle vara kul! Jag säger inte att jag skulle vara bra på det men det skulle vara en annorlunda upplevelse. Annars har jag redan provat de flesta pass.



MATTIAS, 31, pumpar musklerna under ett av veckans många gympass.

– Boxning vill jag testa! Det är kul att prova någonting nytt och då är det passet bra eftersom jag aldrig boxats förut. Det skulle vara bra att kombinera med mina gympass.



VANESSA, 18, föredrar yoga, medel och core men ska nu dra på sig boxningshandskarna.

– Ett pass som jag aldrig provat är skivstång. Jag gillar inte att gymma eftersom jag inte känner mig peppad utan musik. Skivstång känns som ett roligare alternativ.



INGRID, 54, har mixat ett tufft gympass med avslappnande yoga.

– Jag har precis testat yoga för första gången! Jag har hört att det är bra för kropp, själ och smidighet. Snart kommer jag kunna gå ner i spagat! Annars vill jag gärna prova spinning.



621 FLERA MEDLEMMAR ÄN FÖRRA ÅRET!

SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

Friskis&Svettis Sollentuna är kommunens största idrottsförening med 3 793 medlemmar. Som medlem i Friskis&Svettis får du inte bara bättre hälsa och goda vänner. Du får dessutom:

STÖRSTA TRÄNINGSTIDNINGEN

Medlemstidningen Friskispresen Sollentuna som utkommer sex gånger per år. Friskispresen är Sveriges största träningstidning med 278 000 läsare.

FÖRSÄKRING

Olycksfallsförsäkringen gäller vid alla träningstillfällen och på resan till och från träningen.

TRÄNA VAR DU VILL

Du betalar bara 50 kronor för en engångsträning på annan Friskis&Svettis-förening i Sverige.

FRISKIS&SVETTIS SOLLENTUNA startades 1983.

Våra medlemmar är i åldern 2-80 år. Medelåldern är 32 år. 70 % är kvinnor. Vi erbjuder 69 gruppträningspass i veckan. Gymmet är öppet varje dag, från morgon till kväll.

F&S Sollentuna har 102 instruktörer, vårdar och funktionärer som engagerar sig ideellt. Tack vare dem finns F&S.

**ÅRSMÖTE
TISDAG 17 APRIL
KLOCKAN 19.00.
ALLA MEDLEMMAR
ÄR HJÄRTLIGT
VÄLKOMNA!**



Flera skohyllor?

Det är du som medlem som bestämmer vad som ska hända i Friskis&Svettis Sollentuna. Du gör det genom att komma och rösta på **årsmötet den 17 april klockan 19.00.**

Men innan dess kan du föreslå kandidater till styrelsen, skicka in motioner och uttrycka din åsikt.

Undrar du hur man gör för att skriva en motion så kontakta styrelseledamot Ulf Zettervall: ulf@sollentuna.friskissvettis.se Tre veckor innan årsmötet ska motionerna vara inne.

Lämna i receptionen eller mejla: arsmote@sollentuna.friskissvettis.se

ÖPPETTIDER

Måndag	06.45 - 21.30
Tisdag	06.45 - 21.30
Onsdag	06.45 - 21.30
Torsdag	06.45 - 21.30
Freitag	06.45 - 20.00
Lördag	08.30 - 17.30
Söndag	09.30 - 19.30

