



Friskispressen

Halmstad

MISSA INTE!

**Crosstraining
onsdagar
kl. 18.30
samling F&S**

Sommarens schema

Skivstång/kondition- tuffa tag

Mr Friskis&Sveltis - Leif Green



FOTO: JONAS GERDLE

AFRODANSA in sommaren.

Snacka om förändring

Välkommen till min sista spalt som verksamhetschef i Friskis&Svettis IF Halmstad.

Allt har ett slut, så och min tid som chef för denna fantastiska rörelse som Friskis&Svettis är.

Jag har varit med i föreningen från det att vi startade 1983. Jag var kassör i föreningen fram till 1995 då jag anställdes som verksamhetsledare. Jympaledare blev jag 1984 och står fortfarande på golvet och leder jympa minst tre gånger i veckan.

Under min tid som verksamhetsledare eller chef som det heter numera har föreningen utvecklats från att endast ha jympa och jogging på schemat till att bli en förening som har det mesta ett modernt träningsställe ska ha. Spinning, gym, step, aerobics mm finns nu också i vårt utbud upptill jympan som är själva grunden.

Snacka om förändring.

Från starten 1983 fram till 1995 hade vi jympa i de flesta skolor i kommunen, från Fyllinge till Söndrum och allt där emellan. Tankar om egen lokal föddes tidigt men att våga ta steget fullt ut dröjde tills 1995 när Stureskolan byggde ny gymnastiksal och vi flyttade verksamheten dit. Jympasal, kansli och gym under samma tak, lyckan var total, vi hade "egen lokal".

Snacka om förändring.

Under senare delen av 90-talet och i början av 2000 talet kom nya träningsställen till Halmstad. Vi förstod snart att för att hänga med i utbudet av träning räckte inte Stureskolans lokaler till. Hösten 1999 frågade vi Sven Rautenberg på Slottsmöllan om han var intresserad av att hyra ut till oss.

Efter många om och men kom vi överens att flytta in i september 2001. Två jympasalar, en spinninglokal, ett gym samt kansli väntade på oss vid inflyttning men omklädningsrummen var inte klara vilket säkert var en av anledningarna till att vi tappade medlemmar och därmed fick en sämre ekonomi.

Många olyckskorpar, inte minst i de egna leden, kraxade högt om vad vi skulle till Slottsmöllan att göra istället för att stanna i Sturehallen.

Snacka om förändring.

Friskis&Svettis Halmstad

Adress: Slottsmöllan 302 31 Halmstad
Telefon: 035-10 18 17
E-post: friskis@friskishalmstad.se
Hemsida: www.friskishalmstad.se
Redaktör: Elisabeth Malmberg (även foto om inget annat anges)

Under de närmast följande åren hade vi det tufft med ekonomin även om medlemsantalet ökade stadigt för varje år men från 2005 var vi på grön kvist igen. Utbudet av träning ökade. Vi började med Skivstång, Ki, Box, Step och Yoga vilket starkt bidrog till ökningen av medlemmar och därmed bättre ekonomi.

Under 2007 byggde vi nytt gym på 500 kvm med maskiner från Nordic Gym och Eleiko. Våren 2008 flyttade spinninglokalen en våning ner och vi utökade ytan i sal Hav.

På bara några år hade vi vänt på steken och blivit ett av stans största träningsställen med i det närmaste 5000 medlemmar 2009.

Snacka om förändring.

Nu har vi 2010 och vi har anställt två receptionister och två lokalvårdare upptill den personal som finns sen tidigare.

Från och med 1 juni har vi en ny chef vid namn **KARIN LUNDBERG**.

Den 1 juni går jag till arbetet på Friskis&Svettis som icke varande chef.

Snacka om förändring.

Avslutningsvis, TACK till alla arbetskamrater, alla de styrelser och ordförande som jag arbetat med samt alla fantastiska funktionärer som orkat med mig.

Ni slipper inte mig, jag har planer på nya förändringar i mitt arbete i föreningen. Hälsningar Leif Green **i ständig förändring.**



Leif Green
Verksamhetschef i F&S i Halmstad
telefon 035-265 10 35
leif@friskishalmstad.se

FOTO: JONAS GERDLE



KARIN LUNDBERG ny verksamhetschef från och med 1 juni. Bor i Falkenberg, har jobbat inom skolans värld. Gift och har två barn. Tränar gärna på Friskis&Svettis....i Falkenberg. Det ska blir ändring på det. Kommer att presentera sig själv i nästa nummer när hon har känt in atmosfären här i Halmstad. Välkommen!



SVETTIGT. Linda Norén svettas glatt mellan alla vikter och när H

Skivstång, kondition, styrka och intervall i 75 minuter. Det är passet med klös i. Testa själv.



LENA DAHLSTRÖM OCH LEIF BERGGREN hade fullt upp med att vara i takt när fotografen kom.

NÄR: Tisdag kl 17.00-18.30 skivstång.

Torsdag kl 18.15-19.15 skivstång.

Söndag: kl 18.30-19.45 skivstång/kondition.

VAR: Sal Hav

FÖR VEM: Dig som gillar styrka mer än jympasteg och koordination.

LEDARE: Elisabeth G, Monica WB och Viktoria

TEXT OCH FOTO: Elisabeth Malmberg



skivstänger

Tuffa tag

almstadborna greppar skivstängerna

—Jag gillar kombinationen av styrka och kondition. Min granne ”lurade” med mig till Friskis&Svettis i höstas och sa att det skulle passa mig för att det skulle ge både det ena och det andra säger Kenneth Johansson som bara gillar skivstång.

Flåset höjs i slutet av passet då alla kör intervallträning, tränar kondition 45 sekunder, knäuppdragning, 15 sekunder vila och sen fullt ös igen.

Enkla rörelser, inga steg eller kombinationer. Det gör att alla kan köra på för fullt och pulsen går upp rejält. Den korta pausen mellan varje intervall räcker för att hämta andan och få instruktioner hur nästa rörelse ska göras rätt. Sen på de igen.

När yogapasset, som varit innan i sal Hav, är slut och motionärerna från det passet tar sina ihoprullade mattor under armen och går, blir aktiviteten hög bland skivstänger och vikter. Och platser, för vissa motionärer har sin favorit plats.

När ledare **VIKTORIA DEREHED** kommer in och fixar med musiken så hjälper hennes vörd **EMILIE WAHRENBERG** till med att plocka fram brädor och stänger. Viktoria sätter på sig headsetet och kollar så att alla hör henne. Sal Hav är en långsmal sal och instruktionerna är viktiga att höra i skivstångspassen. Viktoria hälsar alla välkomna och tackar för att de valde hennes pass istället för det vackra vårväder som är denna söndag.

Hon berättar att först kommer uppvärmning på 8-10 minuter sen en kort smidighet sen går vi över på styrkedelen där vi kör igenom alla muskelgrupperna i cirka 35 minuter. Direkt på detta är det dags för konditionsdelen som varar 15 minuter. Vi jobbar aktivt i 45 sekunder med vila i 15 sekunder sen avslutas passet med 8-10 minuters smidighet och stretch.

Det är enkla uppvärmningsrörelser, som även killar som inte gillar jympa och koordination, klarar galant. Boxning, små jogg på stället. Kaxigt och tufft. Vid rörligheten tas första vattenklunk.

Sen lyfts skivstängerna upp. Efter halva styrkedelen sprutar svetten. Energin känns och trots att det är jobbigt är stämningen hög. Viktoria driver på men utan att skrika, istället får hon med sin lugna röst alla att fokusera inåt, våga utmana.

Det är liggande och stående övningar med stång eller bara vikter. Avslutningen på styrkedelen är armhävningar på tårna men vissa väljer att göra dem på knä.

Hade det varit ett vanligt skivstångspass skulle det varit slut här men nu kommer den flåsiga avslutningen som en bonus.

Undan med vikter och stänger. Nu är tempot högt alla ger järnet.

– På slutet är det rejält jobbigt men härligt och mycket rörelseglädje säger Josefine Andersson. Hon är nyanställd på Friskis&Svettis som receptionist och har jobbat på Bordtennisförbundet i Stockholm.

Efter 15 minuter avslutas den långa syretoppen. Nu återstår bara nedvarvning, stretch och sen är det dags att plocka undan. Vissa stannar kvar och pratar, vissa sätter sig utanför för att återhämta sig. Där träffa jag på paret Berggren och Dahlström som gillar ledaren och flyttar med henne vilka dagar hon än tränar på. Sen är det kul att träna ihop. Det märktes på passet att det var många par som tränar tillsammans.

Kanske är det lättare för kvinnorna att få med männen när det finns en skivstång med i bilden ■



VIKTOR OCH HANTLAR. Viktoria har koll på allt.

Friskis&Svettis är en ideell idrottsförening som drivs av ett stort engagemang. Vi erbjuder lustfull, lättillgänglig träning och är en oas i fitnessdjungeln. Vi erbjuder en mängd olika träningsformer och intensiteter. Vi vill lägga till en vana och välkomna dig till ditt andra vardagsrum.

Friskis&Svettis Halmstad...

- bildades 1983, är inne på det 27:e året..
- har 5 000 medlemmar.
- har haft egen lokal sedan hösten 2001.
- erbjuder 41 träningspass och 21 spinpass
- har ett stort fräscht gym på 500m² där du kan träna alla dagar i veckan.
- har ca 110 ledare, instruktörer, receptionister, värdar och övriga funktionärer som engagerar sig ideellt i föreningen.

Som medlem har du följande förmåner:

- Medlemstidningen Friskispressen som kommer 6 gånger/år.
- Olycksfallsförsäkring i IF, gäller alla träningstillfällen och för resa till och från träningen.
- 10 % rabatt hos Intersport.
- Medlemspris vid träning enstaka tillfällen (engångsbiljett) - gäller hos alla Friskis&Svettisföreningar.

Medlemsinformation

- När du köper träningskort hos oss löser du samtidigt medlemskap i föreningen.
- Medlemskap och träningskort är personliga.
- Träningskortet gäller i Halmstad.
- Förlorat träningskort ersätts till en administrativ avgift om 100 kronor.
- All träning sker på egen risk.

Läs mer på www.friskishalmstad.se

CORE



FOTO: MICKE KARDELL

CORE BETYDER KÄRNA och det är kroppens kärna vi har fokus på under detta pass. Här lär du dig utveckla din teknik, balans och styrka.

Passet är ett utmärkt komplement till all annan träning och det du lär dig här har du nytta av i alla andra träningsformer.

Det är instruktivt och vi jobbar till stor del i eget tempo vilket gör att du som motionär själv kan styra vilken intensitet du vill ha.

Detta innebär att både du som nybörjare eller erfaren motionär har stor nytta av coreträning.

Passet börjar med uppvärmning, därefter kommer en golvstyrkedel med fokus på kontroll, vi kommer upp från golvet och börjar med balansövningar vilka övergår till komplexare övningar där styrka, balans och kondition blandas. Passet avslutas med en skön nedvarvning med efterföljande stretching.

NÄR: Onsdag kl 18.30-19.30

VAR: Sal Hav

FÖR VEM: Dig som gillar att ha bålstabiliteten i fokus.

LEDARE: Ulrika Klevedalen

ULRIKA KLEVEDALEN instruerar med behaglig röst

Varit på Corekurs

Efter att ha växt en cm, krympt boxen och kopplat på stödet, fick vi bland annat lära oss att krama ur tvättsvampen och knuffa upp dörren. Vi passerade bordet, fågelhunden, vindrutetorkaren och väderkvarnen innan vi slutligen landade i stjärnan.

Allt detta är nycklar till bra bålstabilitet. Med rätt ord och bilder blir upplevelsen total i core passet, känslan av att kroppen har fått sig en rejäl genomkörare är fantastisk.

Bålen är inte bara magen som många tror, men hela kroppen "utom det som sticker ut" som armar, ben och huvud.

Efter två intensiva dagar i Uppsala på kurs, känner vi oss trötta, möra och inte minst stärkta för core är en träningsform där man tar ut sig helt utan att få den där "kräckänslan".

Karin Dahlin och Elisabeth Gerdle kommer att leda Core till hösten.



KARIN OCH ELISABETH har kopplat på.....



Bostjan Lesnik provar på att bli instruerad av en datorskärm.

Kettlebells i gymmet

Nu finns det en datorskärm i gymmet. Tryck på bilderna för att få tips och ideer om övningar för kettlebellträning. Övningsbanken är ett hjälpmedel för dig som är nyfiken på träning med totala styrkeövningar, kondition, balans-och rörlighetsträning.

F&S Halmstads nya ansikten

UTETRÄNING



BIRGITTA SÖRENSEN flyttade till Halmstad för 2,5 år sedan. Började då på Friskis&Svettis och gillar att löpträna. Ska vara med och dra igång uteträningen i föreningen i sommar. Crosstraining med Annica Persson



KERSTIN BJÄRNSTEDT har varit värd i många år i föreningen, speciellt på intensivpassen med Annica, som även ska få hjälp av Kerstin på Galgberget i sommar.



GUSTAV RYBRINK studerar sitt första år på Högskolan och har varit gymvärd på Friskis&Svettis sen i höstas. Vill utveckla sig i uteträning och ska vara med i crossträningen i sommar med Annica.

CROSSTRÄNING onsdagar kl. 18.30 med start 2 juni, samling vid F&S.

STÄDPATRULL



THOMAS BARRSTRAND ny lokalvärdare på Friskis&Svettis. Tidigare jobbat med olika jobb bl.a som lastbilsförare. Trivs att träffa mycket folk och har börjat tänka på att träna.

LENA KARLSSON också ny lokalvärdare på Friskis&Svettis. Har jobbat på F14 i 20 år och har jobbat med stora ytor och det finns det på Friskis&Svettis också. Känns som en positiv miljö. Möter många man känner. Gärna ute och går med grannens hund.

Så kan du hjälpa städpatrullen

- använd rena inneskor i lokalerna
- använd papper och sprayflaskor för att torka av efter dig
- släng papper, snus, tuggumi och annat skräp i papperkorgar
- skrapa av golvet i duschrummet någon gång
- kasta en blick efter dig när du ska gå - har du fått med allt?

RECEPTION



BIRGITTA TELLRAM började på 80-talet i Friskis&Svettis. Varit verksam som värd och receptionist i många år. Är numera anställd på 50% i receptionen.



JOSEFINE ANDERSSON är 29 år och utbildad idrottskonsult. Har ett förflutet som bordtennisspelare. Har jobbat på Svenska bordtennisförbundet i stockholm. Sambo och två årig dotter. Är nu anställd 100% som receptionist.

GYMVÄRD



SARA HÅKANSSON är 23 år jobbar tillfälligt på Hotel Tylohus och Ringenäs golfklubb. Gillar att träna och börjar som gymvärd nu för att sedan gå vidare till gyminstruktör

VID LARM



HERR GÄRMAN lugnt och sansat, om larmet skulle gå.

FUNKTIONÄRERNA I FRISKIS&SVETTIS HALMSTAD

har gått en brandutbildning under våren 2010. Utbildningens syfte är att funktionärerna ska organisera utrymning om det skulle bli nödvändigt. För dig som medlem är det ändå viktigt att du vet var nödutgångarna finns. Information om dessa samt placering av brandsläckare och återsamlingsplats hitta du på anslag i anläggningen.

Vid larm ska alla som befinner sig i Friskis&Svettis lokaler lämna desamma vid anmodan.



SKUMSPRUTOR finns på många ställen i lokalerna.

FRISKIS&SVETTIS HALMSTAD

SOMMAREN 2010 31/5 - 29/8 med reservation för ändringar

Samtliga pass i schemat pågår i 55 minuter om inte annat anges. Platser till Spinning, Skivstång, Aerobic, Core, Yoga och Step bokas via vår hemsida eller i receptionen tel 035 - 10 18 17.

Bokningsregler finns på hemsidan www.friskishalmstad.se

TRÄNINGSSCHEMA 1 & 3 GÄLLER 31/5-4/7 OCH 9/8-29/8

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00 Bas Sal Himmel		07.00 Spin/Medel Spineriet B	10.00 Bas Sal Himmel	10.00 Rygg Sal Himmel	10.00 Medel75 Sal Himmel	
16.30 Medel Sal Himmel	17.00 Spin/Medel B Spineriet		17.00 Spin Puls B Spineriet	12.00 Spin Puls B Spineriet	10.00 Spin/bas alt medel B Spineriet	
17.00 Rygg Sal Hav	17.00 Skivstång B Sal Hav	17.00 Spin/Bas B Spineriet	17.00 Step B Sal Hav endast schema 1	17.00 Medel Sal Himmel	10.00 Ki box Sal Hav	
17.00 Spin Puls B Spineriet	17.30 Afro Sal Himmel endast schema 1	17.30 Cirkelfys B Sal Hav endast schema 1	18.00 Spin/Bas B Spineriet	17.00 Spin/Bas B Spineriet		18.00 Spin/Medel B Spineriet
17.30 Puls/Bas Sal Himmel	18.00 Spin/Bas B Spineriet	18.00 Medel Sal Himmel	18.15 Skivstång B Sal Hav			18.30 Skivstång/kond Sal Hav B
18.00 Spin/Medel B Spineriet	18.15 Ki box Sal Hav	18.00 Spin/Medel B Sal Himmel	18.30 Bas Sal Himmel			18.30 Bas Sal Himmel
18.00 Cirkelfys B Hav	18.30 Puls/Medel Sal Himmel	18.30 Core Sal Hav	19.15 Yoga B Sal Hav endast schema 1		B = Bokningsbart pass	
18.30 Medel 75 Sal Himmel		18.30 Crosstraining Galgeberget samling F&S	19.30 Medel Sal Himmel			
19.00 Aerobics B Sal Hav						
19.00 Spin/Bas B Spineriet endast schema 1						

Boka plats på hemsidan:
www.friskishalmstad.se

F&S GYM - ÖPPETTIDER gäller 31/5-4/7 och 9/8-29/8

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00-21.00	08.00-21.00	07.00-21.00	08.00-21.00	08.00-19.30	08.30-15.00	15.00-20.30

TRÄNINGSSCHEMA 2 GÄLLER 5/7-8/8

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.00 Spin/Bas alt. Medel Spineriet B	09.00 Spin/Bas alt Medel Spineriet B		09.00 Spin Puls Spineriet B	10.00 Rygg Sal Himmel ej v. 26-29	09.30 Spin/bas alt medel Spineriet B	
10.00 Bas Sal Himmel	18.15 Ki box Sal Hav	18.00 Medel Sal Himmel	10.00 Bas Sal Himmel		10.00 Medel75 Sal Himmel	18.30 Bas Sal Himmel
17.30 Bas Sal Himmel	18.30 Puls/Medel Sal Himmel	18.00 Spin/Medel B Spineriet	18.15 Skivstång B Sal Hav			
18.00 Spin/Medel B Spineriet		18.30 Crosstraining Galgeberget samling F&S	19.30 Medel Sal Himmel			
18.00 Cirkelfys B Sal Hav					B = Bokningsbart pass	
18.30 Medel75 Sal Himmel						
19.00 Aerobics Sal Hav B						

F&S GYM - ÖPPETTIDER gäller 5/7-8/8

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00-21.00	08.00-21.00	07.00-21.00	08.00-21.00	08.00-19.30	08.30-12.00	15.00-20.30

JYMPA

Friskis&Svettis Jympa finns dels som den klassiska jympan och dels som ett utbud av specialjympor. Den klassiska Jympan med Bas, Medel och Intensiv är allsidig och innehåller träningsmomenten styrka, rörlighet och kondition.

Bas, Medel och Intensiv har samma uppbyggnad där uppvärmning följs av rörlighet, styrka och kondition i två omgångar och passen avslutas med nedvarvning, stretch och avslappning.

BAS För dig som vill träna på en skonsam och låg-intensiv nivå, men som vill ha ett rejält träningspass. Bas är helt hoppfritt, men innehåller lite jogging.

MEDEL Passar dig som är van att röra på dig och vill ha mer krävande styrka. Medel är varierande och effektiv träning, t ex varvas tyngre övningar med lättare hopp som varvas med hoppfria steg.

STYRKA Jympa med betoning på styrketräning. Mer styrka, mer stabilitet. En kraftfull jympa som finns både på bas- och medelnivå.

PULS Jympa med mer kondition. För dig som är van att jympa, gillar tempo och inspireras av rörelse-utmaning. Finns både på bas- och medelnivå.

RYGG Skonsam träning för dig som behöver ta extra hänsyn till ryggen. Här bygger du upp styrka, stabilitet och rörlighet med säkra övningar utan hopp. Ryggjympan är framtagen av sjukgymnaster.

CORE Funktionell och krävande träning med mage, rygg och bålstabilitet i fokus.

Ett instruktivt pass där du tränar effektivt och säkert. Core ger utmaning i styrka, stabilitetsförmåga, balans och rörlighet. Ett pass för den som redan är i gång med sin träning.

YOGA Ett lugnt, meditativt och skönt pass för dig som vill stanna upp, känna inåt och reflektera. Övningarna är utvalda så att de ska vara enkla och säkra att utföra. Ki Yoga är vår egen yogaform och bygger på yogans grunder med harmoni och fokus i andning, rörelse och avspänning.

AEROBICS Passet vänder sig till rörelsevana som gillar fartiga och "dansiga stegkombinationer" och främst är det tjejer som söker sig hit.

DANSPASS Alla som gillar musik, rörelse, uttryck... alla som gillar att vara lite show. Vältränad eller inte - alla kan hänga på och göra danspasset till sitt eget. Precis som på dansgolvet.

DANS AFRO. Ett kraftfullt träningspass där inspirationen kommer från den afrikanska dansen.

Trummor och danssteg blir ett.

JYMPA MED REDSKAP

STEP Aerobicsträning med bräda. På passet tränar du koordination på ett kul sätt. Hela passet körs med utgångspunkt från brädan.

KI BOX En enkel och kraftfull jympa på medelnivå inspirerad av tuff och rolig kampsportsträning med kuddar och handskar.

SKIVSTÅNG Med inriktning på styrka. Med hjälp av skivstång tränar du "individuellt" i grupp till drivande musik och instruktioner.

SKIVSTÅNG/kondition Ett kombipass för dig som är van vid skivstång, men vill ha en större utmaning. Likadan styrkedel som i skivstången, men med en härligt drivande konditionsdel på slutet där vi kör i intervaller på 45 sekunder.

CIRKELFYS är ett fartfyllt och svettigt träningspass för hela kroppen. Vi lägger stor vikt vid att bana in rörelserna rätt. Under peppande ledning tränar du i olika stationer, med eller utan redskap. Passet ligger på medelnivå och är uppbyggt av 10 stationer som körs i tre varv



FOTO: JONAS GERDLE

På gymmet håller vi huvudet kallt när vi jobbar med hantlar.

SPINNING

Friskis&Svettis spinning är ett suveränt sätt att träna kondition. Du tränar benmusklerna och med rätt teknik stärker du också mage, rygg, axlar och nacke. Åldersgräns för F&S spinning är 15 år förutom Spin/Baspassen där gränsen är 12 år med målsmans sällskap.

BAS För dig som vill träna på en skonsam och lågintensiv nivå, men som vill ha ett rejält träningspass.

MEDEL Passar dig som vill och kan ligga på en högre pulsnivå under en längre tid.

PULS Ett pass i medelnivå där vi använder pulsband för att uppnå en bra konditionsträning och lär oss att känna igen vilken belastning vi tränar på, skillnaden i upplevelsen är att intensiteten styrs via pulsnivån och inte via motståndet. Ledaren instruerar i zoner och kan vägleda var i zonen vi ska träna.

STYRKETRÄNING

I Friskis&Svettis gym kan du träna individuellt och bygga upp din styrka med hjälp av maskiner och fria vikter. Vårt gym är utrustat med maskiner från Nordic Gym, Free motion maskiner och fria vikter från Eleiko. Styrketräning i gym är effektivt och säkert. Du kan träna för att rehabilitera skador, komplettera annan träning, bygga styrka och hållfasthet eller helt enkelt för att komma i form.

I gymmet finns instruktörer som har genomgått F&S gymutbildning. De hjälper både dig som är nybörjare att komma igång och dig som är van gymmotionär med feedback på ditt träningsupplägg. Bokning av instruktör görs i receptionen eller via telefon 035-101817. Åldersgräns för styrketräning är 15 år.

Ungträning på gymmet är träning för ungdomar mellan 12-14 år med målsman, där instruktionen ska vara tillsammans.

VI SEPARERAR MEDLEMSAVGIFTEN

Från och med måndag 12/4 separerar Friskis&Svettis Halmstad medlemsavgiften på 300 kronor från träningskortet. Medlemsavgiften på 300 kronor kommer därmed att gälla kalenderår även om träningskortets giltighetstid är en annan. Således får du betala 300 kronor i medlemsavgift vid årsskiftet för att träningskortet ska vara giltigt. Vid autogiroköp betalar du medlemsavgiften vid tecknandet därefter drar vi pengar 12 gånger från ditt konto. Eftersom vi är en ideell förening och tillhör Riksidrottsförbundet måste vi följa de regler som gäller.

MEDLEMSAVGIFT

300:- per kalender år

150:- född 98-96

SOMMARPRIS JUNI-AUGUSTI

Allkort
750:-

Jympa
600:-

RABATT

Allkort
600:-

Jympa
500:-

ORDINARIE PRIS

ALLKORT	Pris	rabatt	tonår född 95-91	barn född 98-96
12 månader	3000:-	2200:-	1750:-	550:- gym/spin med målsman
6 månader	2200:-	1650:-	1250:-	
1 månader	350:-	350:-	350:-	

ALLKORT / Dag

12 månader	2000:-	-	-	-
------------	--------	---	---	---

Alla träningsformer mån-fre inpassering senast 15.45, lör senast 14.45

JYMPAKORT	Pris	rabatt	tonår född 95-91	barn född 01-96
12 månader	2000:-	1700:-	1450:-	350:-
6 månader	1100:-	950:-	750:-	
1 månader	200:-	200:-	200:-	

ÖVRIGT

Prova- på kort 180:-
gäller 3 ggr, valfri träning, priset dras av vid köp av 6 eller 12 mån träningskort mot inlämnandet av kortet.

Klippkort 10ggr	500:-
20ggr	1000:-
10ggr	300:- gäller familjejympa

Ersättningskort 100:-

Engångsträning	ej medlem	medlem	född 98-96 jympa
	80:-	50:-	30:-

Autogiro

Betala månadsvis med autogiro. Betala medlemsavgiften kontant, sedan drar vi från ditt konto under 12 månader. Autogiro är bindande. Du kan endast avbryta vid sjukdom, skada eller om du flyttar från stan. Visa upp läkarintyg eller annat bevis på flyttning om du säger upp ditt autogiro. Du måste vara myndig eller ha målsmans underskrift vid tecknade av autogiro

Folkets röst: Vad önskar du?

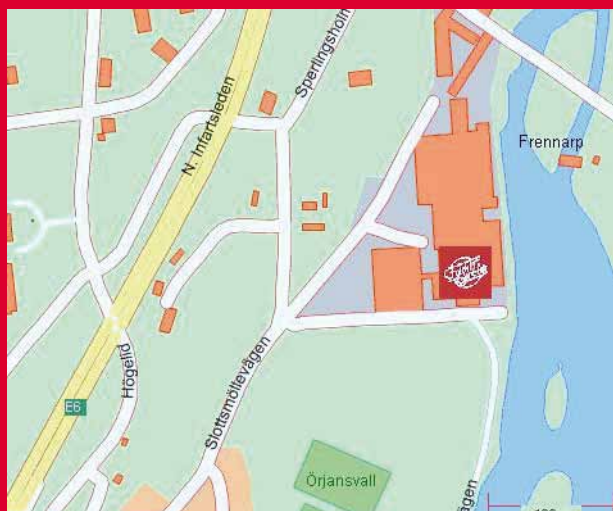


JESSICA NILSSON tränar gärna på gymmet, bor med Uffe i ett nyköpt hus, i Trönninge. Skulle gärna se att det kom upp TV apparater i gymmet.



MARGARETHA OCH RUNE BLOMBERG kommer till Friskis&Svettis ett par gånger i veckan. Numera endast på gym då ett knä hos Rune inte vill jympa. Skulle gärna ha samlad stretching efter seniorträningen som de haft tidigare men tycker det går bra så här också.

Här är vi:



GÅ

Det är promenadavstånd från centrum om du gillar att gå. Tar cirka 20 minuter och ger dig frisk luft och en bra uppvärmning.

CYKLA

Cykelbanan är vacker och går längs med Nissan. Backarna är få. Bra cykelparkering har vi fått i vår.

ÅKA KOLLEKTIVT

Buss 40 går från Centrum till Kärleken via Slottsmöllan och Friskis&Svettis

ÅKA BIL

En stor parkering samt flera mindre parkeringar finns på Slottsmöllans område. Och allt är gratis.

Öppet hela sommaren

MÅNDAG	07.00 - 21.00
TISDAG	08.00 - 21.00
ONSDAG	07.00 - 21.00
TORSDAG	08.00 - 21.00
FREDAG	08.00 - 19.30
LÖRDAG	08.30 - 15.00
V. 27-31 OBS!	08.30 - 12.00
SÖNDAG	15.00 - 20.30

läs mer på: www.friskishalmsstad.se