



Friskispressen

Sollentuna



GRATIS!

Utejympa
ons & sön
kl 18.30
Edsbergs-
parken

Träna hela sommaren

Friskis&Svettis Sollentuna har även öppet för träning inomhus varje dag ►

”Om jag fick önska och bestämma”

Större, fina träningslokaler ...

Fler än 2 500 träningsugna passerar Friskis&Svettis varje vecka. Inte så konstigt att lokalerna börjar se slitna ut. Och vissa tider är det rejält trångt. Speciellt i gymmet. Därför önskar jag förvandla hela nedervåningen till gym. Och hitta nya ytor att jympa på.

Klätternät i gymmet....

Tänk dig rep från taket, klätternät och bollhav för vuxna. Det kan bli en realitet fortare än du anar om allt går vägen med utvidgningen av gymtan. Funktionell, och rolig, träning helt i F&S anda. Håll tummarna...

Öppet 365 dagar om året...

Efter tre år är min önskan uppfylld. För första gången i F&S historia har vi nu öppet varenda dag. Kom och träna när du är ledig och har tid. Midsommarafton, julafton och nyårsafton....

Öronproppar som ser ut som godis ...

Ta inte miste när du ser dem hänga på väggen i höst. Det är inte tuggummikulor, utan snygga öronproppar som vi bjuder på. Allt för att musikvolymen ska passa.

1 000 nya medlemmar ...

Förra året hade jag som mål att vi skulle bli 3 000 medlemmar. I dag är vi 3 544 medlemmar, vilket gör oss till den största idrottsföreningen i Sollentuna!

Ny panel i herrbastun ...

Tack vare Willis insats, en driftig medlem, kan nu grabbarna sitta säkert i bastun. Men mer saker behöver fixas, så flera hädiga hantverkare önskas. Är du snickare, målare eller elektriker så tveka inte. Fri träning (resten av livet?!) är ersättningen.

Hängmatta på parkeringen ...

... har vi inte ännu, inte heller ny ljudanläggning eller bokningssystem. Tänk dig fler dagpass att välja bland, pulsspining, cirkelgym, snygga solskydd. Min önskelista är fortfarande väldigt lång. Vad önskar du dig på träningen? Mejla mig så hjälps vi åt att göra Sollentunas trivsammaste idrottsförening ännu bättre.

Trevlig träningsommar!

Sven Egnell, ordförande i F&S Sollentuna
sven@sollentuna.friskissvettis.se



IF Friskis&Svettis Sollentuna

Adress: Engelbrekts väg 3A, 191 62 Sollentuna.
Telefon: 08-35 01 02
E-post: info@sollentuna.friskissvettis.se
Hemsida: friskissvettis.se/ sollentuna
Text, foto & form: Inga-Lis Grape
ingalis@sollentuna.friskissvettis.se

TRÄNA UTE
2 juni – 15 augusti.



jympa i friheten

Onsdag och söndag klockan 18.30 - 19.30 i Edsbergsparken

Att jympa ute i gräset med himlen som tak och kvällsolen som värmer, ger en härlig känsla.

Jympan är en timme i bas/medeltempo.

Vid regn ställs träningen in.

gratis

STARK. Ingen sommarvila för gyminstruktör Lotta.

**ÖPPET
VARJE DAG**

Gymmet är öppet som vanligt hela sommaren, från morgon till kväll.

Se öppet-tiderna på sidan 8.

LEVANDE LIGGUNDERLAG. Eller extra tung armhävning? Allt är möjligt på utejympan.

TRÄNA INNE Sommar -schema (juni & augusti)

Gäller vecka 22 - 25 (juni fram till midsommar) och vecka 31 - 33 (augusti).

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00		SKIVSTÅNG			YOGA		
09.00						MEDEL	
09.30						BAS *	
10.00	SENIOR		SENIOR		SENIOR		MEDEL
11.30	MEDEL		MEDEL		MEDEL		
16.00						MEDEL	PULS
16.30							BAS *
17.00	MEDEL				MEDEL		MEDEL
17.30	RYGG		BAS				KI BALANS*
18.00		CIRKELFY	PULS	MEDEL			
18.30	KOMBI 90 min	BAS	AEROBIC				
19.00	CORE	MEDEL	MEDEL	MEDEL			
19.30	STEP	YOGA	SKIVSTÅNG KONDITION 75 min	BAS			
20.00	MEDEL STYRKA		MEDEL	CIRKELFY			

* = Barn tillåtet Barn 9 - 12 år jympar ihop med vuxen.

SPINNING

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.15					BAS	
16.15						MEDEL
16.45						
18.15	BAS 45 min	BAS	MEDEL 75 min	MEDEL		
19.15	KOMBI 2x45min					

Blå Hallen, max 24 st.

Åldersgräns på spinning 13 år. Längd minst 147 cm.

KOMBI = börjar 18.30 med skivstång i Lilla hallen i 45 min, därefter 19.15 spinning i 45 min. Totalt 90 min.

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

☐ = Stora Hallen, max 70 st.

■ = Lilla Hallen, max 50 st. (Bräda, skivstång 40 st.)

Semester-schema (juli)

Gäller vecka 26 - 30.

JYMPA

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG
18.00	BAS	MEDEL		
19.00	MEDEL	BAS	MEDEL	BAS

SPINNING

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG
18.15			MEDEL	



TRÄNAT I HELA SITT LIV. Anki Brink är verksamhetsledare i Friskis&Svettis Sollentuna och personlig tränare, jympaledare och gyminstruktör. Hon leder även yoga och seniorträning.

startasmart

Hur ofta ska jag träna?

– Det beror på dina förutsättningar och mål. Det viktiga är att hålla igång regelbundet. Med två, tre tränings-tillfällen per vecka håller du dig i bra form. Vila är en förutsättning för att kroppen ska ha nytta av träningen. När du tränar bryts vävnaderna i muskler, ben och senfästen ner, och byggs upp igen först när de får vila. Sprid därför ut träningspassen under veckan.

Hur fort blir jag vältränad?

– Börjar du träna regelbundet – varannan, var tredje dag – går det snabbt. Redan inom två veckor känner du av konditionsförbättringen. Det tar längre tid för muskeltillväxten. Efter åtta till tio veckor börjar den ökade muskelvolymen synas. Men du märker innan dess att du blir starkare. Det beror på att koordinationen mellan nerverna och musklerna blir snabbare och smidigare vilket innebär att du får bättre teknik.

Vad ska jag göra åt träningsvärken?

–Värken dyker upp 1-2 dagar efter träningsstillfället och kan sitta i 3-5 dagar. Träningsvärk går över av sig själv på några dagar. Att vara i rörelse och träna med lätt belastning förbättrar cirkulationen och underlättar läkningen. Vänta med hårdträning tills värken är borta.

Varför svettas jag så mycket?

– Att svettas är kroppens eget sätt att förhindra överhettning. Hur mycket man svettas är individuellt. När du tränar frigörs energi som omvandlas till värme. För att kroppens vävnader inte ska ta skada av den ökade värmen transporteras blodet ut till huden och kyls på så vis ner. Det är därför du blir röd i ansiktet. Under ett träningspass på en timme svettas du i genomsnitt en halv liter, men det är inte ovanligt att svettas upp till ett par liter. I takt med att du blir mer vältränad, fungerar temperaturregleringen bättre, den kommer i gång fortare och du svettas mer.

Nästa gång handlar det om mat och träning.

Frågor? Mejla anki@sollentuna.friskissvettis.se eller lägg en lapp i förslagslådan.

Sommar zumba

FREDAGAR
18.00-19.00
till 16 juli.

Zumbagästspel utanför ordinarie schema och träningskort.

Pris: 50:-/gång för F&S medlemmar.
100:- för icke medlemmar.

VECKOKURS
19-23 juli.

Het latinoträning fem dagar i följd, 1 1/2 timme varje dag. Zumbapass, grundsteg i latinodans, koreografi, och avslutningspass i Edsbergparken.

Pris: 350:- för F&S-medlemmar,
700:- för icke medlemmar.

Ledare är Alicia & Tania Ginard Hellberg, F&S-ledare och zumbainstruktörer.

Mer info och bokning:
www.zumbawinz.se
kontakt@zumbawinz.se



VÅGA FRÅGA

Nyfikenhet är vetenskap och utveckling. Så undra, ifrågasätt och tyck till om saker rörande F&S Sollentuna. Använd förslagslådan vid entrén eller hemsidan.

Step som lunchträning

Det skulle vara roligt om det fanns Step-pass som lunchjympa till exempel på tisdag och torsdag. Dax för något nytt och uppfriskande!
Vänliga hälsningar Marita

SVAR: Ett jättebra förslag som vi kommer att ha i tankarna när vi lägger höstschemat. Vårt stora problem med lunchjympan är att ledarna ofta har svårt att komma ifrån och leda mitt på dagen.

Morr för avgifter i förskott

Jag ifrågasätter F&S debitering av medlemsavgiften. Om jag köper ett årskort så skall medlemsavgift betalas för såväl 2010 som 2011! Horribelt! Om jag av någon anledning inte längre kan jympa under 2011, vad händer då? Vad säger Svenska Friidrottsförbundet om detta tillvägagångssätt?
Göran F

SVAR: F&S Sollentuna tillhör Riksidrottsförbundet (RF) och följer dess regler. Dessa säger att medlemskap löper kalenderårsvis.

I F&S Sollentuna är medlemsavgiften för en vuxen 100 kronor per kalenderår. Om du köper ett träningskort som räcker över årsskiftet måste medlemsavgift erläggas för båda åren för att träningskortet ska gälla.

Tidigare lyste det rött vid inpasseringen vid årsskiftet och det blev en mängd irritation och trassel. För att undvika det, betalar du nu medlemsavgifterna för båda åren på en gång.

Svenska Friidrottsförbundet tillämpar samma sätt som vi. Men de flesta idrottsklubbar har ej träningskort som går över årsskiftet. Oftast betalas medlemsavgiften och träningsavgiften säsongsvis.

nystyrelse

På årsmötet i april valdes den nya styrelsen.

Vem krossar tallrikar på golvet?

Friskis&Svettis är en idrottsförening. Med tränande medlemmar och en styrelse som fattar beslut. Du möter dem ofta svettiga på golvet. Passa på mellan syretopparna, och fråga om föreningens framtidsvision. Eller tipsa om större träningslokaler!

Einar Magnusson

Funktion: Suppleant.
Huvudfråga: Expansion av lokal och dess kvalitet. Speciellt ljudet. Musiken gör passet och är F&S ena ben.
I styrelsen sen: 2008.
Jobb: Egen företagare som renoverar hus.
Tränar: Spinningledare och cykelfantast.
Det visste du inte: Kör Vättern-rundan för 20:e året i rad. I år med kraschad axel – aja baja!

Ulf Zettervall

Funktion: Ledamot.
Huvudfråga: Ekonomi, långsiktiga lokalfrågor, föreningsutveckling.
I styrelsen sen: 2006.
Jobb: Revision och rådgivning i eget bolag.
Tränar: Jympa, spinning, golf, skidor.
Det visste du inte: Livsnjutare, vinkännare och Amarone-freak som ogärna dricker lådvín. Blandar gärna fysisk aktivitet med god mat och dryck.

Susanne Filipoff

Funktion: Suppleant, sekreterare och kassör.
Huvudfråga: Ekonomi.
I styrelsen sen: 2009.
Jobb: Redovisningskonsult och lärare inom ekonomi.
Tränar: Leder basjympa, promenader, åker skidor.
Det visste du inte: Gillar struktur och ordning, men är samtidigt en sann estet – jag fascinerar av både det "normala" och "ytterligheterna" i saker och ting. Kolla mina glasögon.

Sven Egnell

Funktion: Ordförande.
Huvudfråga: Att leda Friskis&Svettis utveckling.
I styrelsen sen: 2003.
Jobb: Egenföretagare medicinsk teknik.
Tränar: Jympar tre, fyra gånger i veckan.
Det visste du inte: Jag är fascinerad av blyinfattade, färgade fönster. Har tillverkat källarfönstrens själv. Ett fönster föreställande ett akvarium med fiskar och växter har varit på utställning. Kanske något för F&S?



HAFFA DEM. Styrelsen är till för medlemmarna och vill gärna ha kontakt.

Inga-Lis Grape

Funktion: Ledamot.
Huvudfråga: Marknadsföring av F&S och Friskispressen Sollentuna.
I styrelsen sen: 2009.
Jobb: Kommunikatör.
Tränar: Leder medel, dans, ki balans flera gånger i veckan.
Det visste du inte: Är en värdelös partypratör men en hejare på att prata omkull folk. Bra eller dåligt...?

Anna Martinson Karlsson

Funktion: Vice ordförande, suppleant.
Huvudfråga: Antidopning och säkerhet.
I styrelsen sen: 2009.
Jobb: Polis.
Tränar: Medeljympa, medel styrka, löptränar.
Det visste du inte: Klarar mig absolut inte utan ljudböcker. En dag utan en ljudbok är en mindre bra dag. Lyssna.....njut.....

Kristin Ericson

Funktion: Ledamot.
Huvudfråga: Miljö, F&S-ledarskap.
I styrelsen sen: 2010.
Studerar: Behandlingsassistent/psykiatri.
Tränar: Basjympaledare lördag 9.30.
Det visste du inte: 2010 nya kvinnliga luftgevärsskytt? Tackar aldrig nej till att ställa upp i tävling när det handlar om skytte. En gång har jag fått högst poäng på landet.

Friskis&Svettis Sollentuna styrelse

består av sju personer valda på två år, förutom ordförande som väljs på ett år. Styrelsen träffas en gång i månaden för att diskutera och besluta. Om allt från ekonomi och träningsformer, till större lokal med solskydd. Allt för att du som medlem ska få bra träning och trivas.

Marie Kvarnström

Funktion: Ledamot.
Huvudfråga: Funktionärer, värdar och personal.
NY i styrelsen: 2010
Jobb: Ekonomiansvarig i ett fraktfrederi
Tränar: Skivstång, spinning, step och gym.
Det visste du inte: Räknas som en av de mest lugna personer man kan träffa, men kan bli okontrollerat arg när jag gör mig illa. Då vill jag ha sönder saker och tallrikarna ryker i golvet. Vilket just då känns helt ok.

F&S Sollentuna

Sollentunas största idrottsförening med 3 544 tränande medlemmar.

Skaffa dig en ny favoritvana

Friskis&Svettis Sollentuna är en ideell idrottsförening som erbjuder träning för alla åldrar. Som medlem på Friskis&Svettis får du inte bara nya träningsvanor och bättre hälsa. Du får dessutom:

Sveriges största träningstidning

Medlemstidningen Friskispressen som utkommer sex gånger/år.

Försäkring

Olycksfallsförsäkring som gäller alla träningstillfällen och för resa till och från träningen.

Utveckla din träning

Träffa våra duktiga ledare och instruktörer. Fråga dem om träning!

Träna var du vill

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



VIKTIG VILA. Vila mellan träningarna så att kroppen hinner bygga sig starkare.

Friskis&Svettis Sollentuna bildades

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



www.friskissvettis.se/sollentuna

Ledarschema och information om ändrade pass.

HÖR GÄRNA AV DIG! Kontakta styrelsen genom att mejla: fornamn@sollentuna.friskissvettis.se

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

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00		SKIVSTÅNG			YOGA*		
09.00	MORGONPIGG			MORGONPIGG		MEDEL*	
09.30						BAS*	10.00 JUNIOR
10.00	SENIOR*	SENIOR*	SENIOR*	NYTT!	SENIOR*	FAMILJ*	MEDEL
11.30	BAS*		MEDEL*	NYTT!	YOGA*		
16.00						MEDEL	PULS
16.30			NYTT!				BAS*
17.00	MEDEL*		MEDEL*	NYTT!	MEDEL		MEDEL
17.30	RYGG*		BAS*	SKIVSTÅNG			KI BALANS*
18.00	BAS*	CIRKELFYS	CORE	MEDEL*			CIRKELFYS
18.30	SKIVSTÅNG/ SPIN 2x45 min	BAS*	STEP	NYTT!	AEROBIC		
19.00	CORE	MEDEL	MEDEL	MEDEL			
19.30	STEP	YOGA*	SKIVSTÅNG/ KONDITION 75 min	BAS*			
20.00	NYTT!	NYTT!	MEDEL	CIRKELFYS			

Föräldrafritt!
Junior
6 – 12 år.

NYHET!
Flera barntillåtna pass!

* =
Barntillåtet
Barn 9 – 12 år
kan jympa ihop
med vuxen
medlem.

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

SPINNING Blå Hallen, max 24 st.

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.30						BAS	
16.45	GRATIS I SEPTEMBER!				MEDEL		MEDEL
18.00	START/BAS 45 min	MEDEL		BAS			
19.15	(SKIVSTÅNG)/ SPIN 2x45min	BAS	MEDEL 75 min	MEDEL			

Åldersgräns på spinning 13 år.
Längd minst 147 cm.

SKIVSTÅNG/SPIN
= börjar 18.30 med skivstång i Lilla hallen 45 min, därefter 19.15 spinning i 45 min. Totalt 90 min.

GYM Öppet varje dag. MORGONPIGG MORGONPIGG

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
08.00-21.30	07.00-21.30	08.00-21.30	08.00-21.30	07.00-20.00	08.30-17.30	09.30-19.30

Priser

ALLTRÄNING = jympa, spinning, gym + cirkelfys (all träning vi erbjuder)
GRUPPTRÄNING = jympa & spinning + cirkelfys (all träning i grupp)
STYRKETRÄNING = gym + cirkelfys

VUXEN

	12 månader	6 månader	3 månader	1 månad
Allträning SMARTAST	2 700	1 900	1 300	500
Gruppträning	2 150	1 500	1 050	400
Styrketräning	2 150	1 500	1 050	400
2-förening SMART	3 900			

UNGDOM/SENIOR Ungdom är 13 år – 20 år. Senior är 65 år och äldre.

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

Allträningskort kan ej köpas av ungdom yngre än 16 år.

MEMLEMSKAP
För att träna hos oss måste du vara medlem i idrottsföreningen Friskis&Svettis.

Medlemsskapet gäller kalenderårsvis och kostar för 2010:
100 kronor för ungdomar och vuxna.
50 kronor för barn/junior 3–12 år.

Som medlem är du försäkrad på träningen.

Vi tar emot FriskvårdsChecken

Utbud i höst

Vad väljer du?



I BALANS. Ju mer du tränar desto starkare och stabilare blir du. Balansövningar stärker fot, vrist, knä och bålmsklerna.

VÄLJ KORT – vad vill du träna?

1. Alltränings-kortet

ger dig möjlighet att träna allt helt obegränsat – jympa, spinning, gym, step, aerobics, skivstång, cirkelfys.

2. Grupptränings-kortet

inkluderar all träning som sker i grupp – jympa, spinning, step, aerobics, skivstång och cirkelfys.

3. Styrketränings-kortet

gör att du kan gymna närhelst du vill. Inkluderar även cirkelfyspassen.

VÄLJ TID – hur länge vill du träna?

Välj mellan:

**12 månader, 6 månader
3 månader eller 1 månad.**

Kortet gäller från inköpsdatum.

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

Kostar 3 900 kronor (+ medlemsavgift 100:-/år) och gäller 12 månader från inköpsdatum.

Har du redan ett årskort kan du uppgradera det genom att betala 1 200:-.

DELBETALA

Du kan delbetala ditt årskort. 250:- i månaden för Allträning 12 månader. Inklusive serviceavgift. Åldersgräns är 18 år.

JUNIORJYMPA

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

FAMILJEJYMPA

Ingår i vuxenträningen. För familjer som enbart vill gå på familjejympa kostar det 250 kronor/säsong/familj. Varje deltagare löser medlemskort (så försäkringen gäller).

ENGÅNGSBILJETT

Testa träningen en gång för 80 kronor. Löser du kort inom en vecka kan biljetten användas som delbetalning. Medlem med träningskort kan träna i annan förening för 50 kronor/gång.

Träna allsidigt

BAS Rejält utan hopp

Bas är en varierad och skonsam jympa som bygger upp styrka, kondition och rörlighet från grunden. Träningen är lagom tuff och enkel för att passa de flesta.

Bas är helt hoppfritt, men innehåller lite jogging eller andra steg som "lättnar" från golvet.

MEDEL Högt tempo och en del hopp

Passar dig som är van att röra på dig och vill ha mer krävande styrke- och konditionsövningar. Tyngre övningar varvas med lättare och hopp varvas med hoppfria steg.

LUNCHJYMPA 55 minuter

Bas/medeljympa mitt på dagen.

Träna styrka

CORE Rygg, mage och bålstaibitet

Ett instruktivt pass där du tränar styrka, stabilitet, balans och rörlighet. För dig som är träningsvan.

Nivån är medel, men många övningar kan du välja att göra både mer eller mindre krävande. Core innehåller ingen konditionsträning.

CIRKELFYS Styrka i stationer

Övningarna är funktionella och utmanar din teknik. Effekten förstärks med hjälp av redskap, som skivstångar, brädor, vikter, bosubollar. Du tränar styrka, balans, rörlighet, koordination och kondition på ett tufft och sportigt sätt.

Passet kräver träningsvana och kroppskontroll.

SKIVSTÅNG Styrketräning i grupp

Styrkeuthållighet för ben, höfter, rygg, mage, bröst, axlar och armar. Belastningen anpassas genom att använda skivstångens egen vikt eller lägga på tyngre vikter.

SKIVSTÅNG/KONDITION Styrka och kondition

Skivstång med en konditionsdel på slutet.

SKIVSTÅNG/SPIN

Skivstång och spinning 2x45 minuter

Ett kombinationspass med 45 minuter skivstångsträning följt av 45 minuter spinning.

Träna lugnare

KI YOGA Lugnt och meditativt

Ki yoga är ett lugnt, meditativt pass för dig som vill stanna upp, känna inåt, reflektera och bara vara. Med enkla, säkra och trygga övningar för andning, rörlighet, balans och styrka.

Du behöver inte ha tränat yoga innan.

KI BALANS Frigörande, fokuserat och lugnt

Ki balans är ett barfota och frigörande pass. Med sköna och avspända rörelser tränas balans, rörlighet, kroppskänedom, närvaro, avspänning och andning. Övningarna är enkla, naturliga och inspirerade av olika tränings-tekniker som qi gong, yoga och pilates.

RYGG Säker träning för rygg och nacke

Här kan du bygga upp styrka, kondition, stabilitet och rörlighet med säkra ryggs-passade övningar. Intensitet och belastning på övningarna ligger strax under basnivå.

SENIOR Jympa för äldre

Senior har en lägre intensitet än basjympan, med lugnare tempo och lägre belastningar på övningarna. All styrketräning på golvet är koncentrerad till ett tillfälle och konditions-träningen sker i ett avsnitt så att övningar ska kunna göras i lugn och ro.

Träna med stegkombinationer

PULS Jympa med mer konditionsträning

Ett sammanhängande konditionsavsnitt med roliga steg, ös och pulshöjande övningar. Kortare styrketräning vid endast ett tillfälle. Puls passar dig som är van att jympa, gillar tempo och rörelseutmaningar.

AEROBICS Fullt ös och koordination

Passets huvuddel är ett längre konditions-avsnitt med stegkombinationer som byggs ihop i block. Dessutom träning av styrka och rörlighet.

STEP/AEROBICS Utmaning på bräda

Ett pass med ett längre konditionsavsnitt med fartiga och kul stegkombinationer på bräda. Dessutom träning av styrka och rörlighet.

Träning för yngre

FAMILJEJYMPA Unga och äldre ihop

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

FÖRÄLDRAFRITT!

JUNIOR Jympa utan vuxna

Ett kortare pass med ett upplägg som växlar mellan fullt ös och vila. Vätskepaus i mitten. Tränar kroppsuppfattning och grundfärdigheter som styrka, kondition, balans, hållning, böj, sträck och vrid i kul övningar. Junior är för barn 6-12 år.

Övrig träning

SPINNING Konditionsträning på cykel

Effektiv konditionsträning på ett säkert och skonsamt sätt utan koreografi. Belastningen bestämmer du själv. Spinning finns i bas, medel och i kombination med skivstång.

GYM Styrka med maskiner och fria vikter.

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

BOKA GYM-INSTRUKTION!

Ju mer kunskap du har om anatomi och teknik, desto bättre och effektivare blir träningen. Våra instruktörer kan minst 100 grundövningar. Boka dem!

GRUNDINSTRUKTION

kostar 100:-. Då får du ett personligt program.

FORTSÄTTNINGINSTRUKTION

kostar 100 kronor. Du får ett nytt program att jobba vidare med.

AVANCERAD INSTRUKTION

innefattar träningsupplägg och rådgivning mot ett långsiktigt mål, och ni ses vid 2-3 tillfällen. Pris 250 kronor.

Beställ tid via receptionen.

TVÅ INSTRUKTIONER INGÅR VID KÖP AV ALLTRÄNING!





**Följ med mig på
träningsresa till Portugal
16-23 oktober!**

FRÅGA MIG OM RESAN. Mejla:
ingalis@sollentuna.friskissvettis.se
Eller ring: 0708-20 19 25

En Friskis&Svettis-vecka med välbekanta ledare och träningar – allt från seniorjympa, cirkelfys, stavgång, gym och danspass. Dessutom träningsskola och föreläsningar på kvällen. Läs mera i Friskispressen och häng med på en aktiv semester. Glöm inte att ange F&S Sollentuna när du bokar resan. **Vi ses vid havet!**

Hälsningar Inga-Lis Grape, träningsledare



medlemsresa för F&S Sollentuna

PLAJA PLANKAN. Skönt träningsgolv med inbyggd fläkt och Atlantens vågor som svalkar efter passet



OÄNDLIG STRAND. Härlig att vara på.



CIRKELFYS OCH CIRKELGYM. Träning med redskap. Du bestämmer själv hur tungt det ska vara.



YOGA, JYMPA, CORE, DANS. Du väljer mellan olika träningar.



STAVGÅNG. I pinjeskogen, på stranden eller i bergen.

LENNART syns ofta på seniorjympan. Fråga honom om Monte Gordo.



LÖPNING. Fort eller långsamt, vi kör olika grupper.



NÄRA HAVET. Utsikten från hotellet. Stranden är 100 steg bort.

Läs om Sollentunas träningsvecka och se mera bilder på www.friskissvettis.se/sollentuna

sommar

MÅNDAG, ONS, TORS	08.00 - 21.30
TISDAG	07.00 - 21.30
FREDAG	07.00 - 20.00
LÖRDAG	08.30 - 17.30
SÖNDAG	09.30 - 19.30

öppet

Gratis!
Testa träningen

Prova valfri jympa, spinning eller gym hos Friskis&Svettis Sollentuna.

Erbjudandet gäller vid ett tillfälle, i mån av plats, till och med sista augusti 2010

Namn:

Adress:

Telefon:

e-post: Ålder:

Jag provar: jympa spinning gym



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