



Friskispressen

Västerås

TRIVSAMMA LOKALER

Uppfräschning i sommar

NYA FUNKISAR?

Röster från
rekryteringen

BOKA PASS?

Tyck till om
bokningsregler!
Svarskort på
sista sidan...

Häng med på jogging! ▶

Sidoaktivitet på joggingturen!

På Friskis&Svette Crosspass används många av naturens effektiva styrkeredskap...

Fräschaste lokalerna!

Viktigt med trivsamma lokaler!

Att du som medlem alltid ska komma till fräscha och trivsamma lokaler är viktigt för oss. Alla har märkt att det varit ett otroligt hårt tryck i lokalerna under vintern och våren. Vi är naturligtvis glada och stolta över att så många väljer att träna hos oss. För att även i fortsättningen kunna erbjuda fina och fräscha anläggningar kommer vi bland annat att öka städningens frekvensen.

I sommar kommer det att göras riktigt rejäl storstädning i båda lokalerna. På Björnövägen kommer vi att måla om och se över sådant som nu börjat bli lite slitet. För att klara detta kommer vi några veckor i sommar att stänga en anläggning i taget.

Den 28 mars hade vi föreningens årsmöte. Jag tycker det är synd att det är så få medlemmar som deltar. Till nästa år ska vi försöka fundera över ett upplägg som förhoppningsvis kan locka fler till oss. Vad tycker du? Hur ska vi göra?

Årsmötet är ett bra tillfälle för oss alla att vara med och påverka föreningens fortsatta utveckling. Från alla medlemmar jag möter när jag tränar vet jag att det finns många som har tankar och idéer om just detta.

Du som har tittat in på Björnövägens gym har sett att vi har investerat i flera nya konditionsmaskiner. Detta är en av flera investeringar som vi gör under året i anläggningarna. Vi har tagit fram en plan för åtgärder och förbättringar som behöver göras på kort och lång sikt för att möta efterfrågan från dig som medlem. Det är viktigt

att vi i styrelsen vet vad just du tycker vi ska jobba med de närmaste åren. Årsmötet är ett sätt men det bästa är naturligtvis att du när som helst under året tar kontakt med mig, personalen, eller någon i styrelsen.

Vad tycker du? Skicka e-post eller slå en signal och berätta!

Ha en riktigt skön sommar!

Anders Fallgren, ordförande
IF Friskis&Svettis Västerås
styrelse@vasteras.friskissvettis.se



IF Friskis&Svettis Västerås
Adress: Björnövägen 2 | 721 30 | Västerås
Rocklunda | Pontus Widéns väg 6 | 722 23 V-ås
Telefon: 021-10 12 35
E-post: info@vasteras.friskissvettis.se
Hemsida: friskissvettis.se/vasteras
Ansvarig utgivare: Marie Johansson
Grafisk form: Jonny Mattsson

Inne att träna ute



NÄR KAN JAG HÄNGA MED?

JOGGING

NÄR? Måndag och torsdag 18.30

VAR? Rocklunda

VAD? Måndag ▶ Start- Bas- Medel- Löppass- Cross
Torsdag ▶ Bas- Medel- Löppass

All träna ute verksamhet har sommaruppehåll vecka 27-30.

STAVGÅNG, PROMENAD

NÄR? Tisdag 10.00 och söndag 11.00

VAR? Tisdag ▶ Rocklunda

Söndag ▶ Björnögårdens parkering

VAD? Tisdag ▶ Stavgång (stavar utlånas)
Promenad på startnivå

Söndag ▶ Stavgång (medtag stavar)

Intresset för att träna ute blir bara större och större, därför anordnade Friskis&Svettis Riks träningssteam ett konvent i Västerås den 23-24 april. Det var två dagar fyllda med träning, workshops och föreläsningar för alla ledare inom jogging, stavgång och cross, samt för verksamhetsledare och träningsansvariga. Dagarna tog plats på Rocklunda och ett femtiotal föreningar deltog.
– Det kom 130 funktionärer, från Kiruna i norr, till Luxemburg och Bryssel i söder, berättar **MARIE JOHANSSON**, verksamhetschef på Friskis&Svettis Västerås.

TAR TÄTEN. Birgitta Johannesson leder en härlig joggingtur längs Svartån i centrala Västerås

Friskis&Svettis Västerås tränar inte bara inomhus utan även utomhus. Träna ute är tillgängligt för alla som har ett träningskort på Friskis&Svettis. Det finns flera intensiteter och valet är ditt! En torsdag i slutet av mars, när kylan fortfarande hängde kvar i luften, gav vi oss ut på ett joggingpass tillsammans med ett härligt gäng motionärer. Häng med oss!

Förväntansfulla men en aning nervösa cyklade vi till Friskis&Svettis lokal på Björnövägen. Vi var tidiga. När klockan närmade sig 18.30 samlades alla utanför lokalen. En skön stämning av lycka och trygghet vilade i luften. En lycka och en trygghet till naturen, till joggingen och framför allt, till varandra. Det småpratades och skrattades, vissa väntade med lite nervositet på sitt första pass med jogginggruppen. Efter någon minut bröts småpratet av en visselpipa, det var dags för samling.

Dagens ledare för medelgruppen presenterade sig och gruppens värd, Harald.
– Han är inte så rolig, skrattar värden Ebon och alla instämmer i skrattet, även Harald skrattar gott. Resten av värdarna presenterade sig och sina intensiteter. Efter samlingen var det dags att gå ihop i grupperna. En liten nervositet skapades bland vissa av motionärerna, hade de valt rätt grupp? Framme vid basgruppen fortsatte skämtet att hagla, fyllda med kärlek såklart. Det är inte svårt att komma in i gänget trots detta, alla får vara med och skratta.
– Bas, bas, bas, bas, vi är ju jättemånga här... HARALD! Blev du själv i medelgruppen? Skrattade Ebon och resten av basgruppen. Vi valde basgruppen denna gång, tillsammans med ledaren Carola.
Passet startade och vi gav oss iväg, vi i basgruppen ned mot centrum och Lögarängen och de andra två grupperna mot Öster Mälarstrand. Torbjörn, som brukar vara värd för alla olika

intensiteter hängde med i basgruppen idag, som motionär. Han förklarade för oss att ett joggingpass fungerar som ett jympapass.
– Vi börjar med jogging i 10 minuter därefter kör vi lite smidighet 3-4 minuter, sedan sticker vi iväg! Konditionsdelen är cirka 35-38 minuter med fartlek. På slutet nedvarvning, smidighet och stretch, berättade Torbjörn.
Att alla får vara med märktes på de blandade åldrarna i gruppen. Den yngsta deltagaren var under 20 och Bengt, som var äldst och var hela 73 år. När vi kört passets tredje fartlek, en intervallövning fick Bengt lite problem med benet och snabbt var hela gruppen där för att fråga hur det var.
– Ingen fara när jag går va... Så fort jag springer stelnar det till, svarade Bengt.
– Är det ischias, frågade en i gruppen.
– Vadå? Nej, det är nog en muskelbristning i ett ledfäste. Bengt valde att avbryta och gick resten av biten. Han ville inte slita upp skadan

när den höll på att läka. Vi andra fortsatte passet och på vägen tillbaka till Friskis&Svettis lokal hann vi med ytterligare en fartlek.
När vi kommit tillbaka till Friskis&Svettis lokaler var det dags för stretch och ledaren Carola frågade om alla haft det roligt. Alla nickade instämmande med ett leende. Att alla ska komma tillbaka veckan efter kändes som självklart, bra motion och en härlig gemenskap tackar nog ingen nej till. I vår är det inne att träna ute! ■



BÄSTA TRÄNINGSLOKALEN
Här blir inga pass fulla...

Att träna ute är en spännande och bred verksamhet. Det finns olika intensiteter som passar alla, oavsett nivå.

Joggingen finns som bas-, medel- och löppass, dessutom finns ett crosspass som förutom löpning, innehåller styrketräning utomhus. För den som inte vill jogga finns det även stavgång och promenad.

Uppfräschning på G...

Den sjunde november 2004 slog Friskis&Svettis Björnövägen upp dörrarna efter den första stora reoveringen. Sedan dess har små förändringar skett, senast lite ny inredning vid receptionen. Nu är det dags igen... Uppfräschning!



För att du som motionär ska få ut så mycket som möjligt av din träning krävs en trivsamt miljö. Lokalerna, som har några år på nacken och ca 2 300 besökare per vecka, kräver ompyssling. Nya möbler ska på plats och nya kulörer ska klä väggarna.

Detta ska ske under de två veckor på sommaren som Friskis&Svettis Björnövägen har stängt. Anläggningen på Björnövägen öppnar återigen måndag 19 juli och då kan du som motionär ta del av de fräscha lokalerna.

Friskis&Svettis andra anläggning på Rocklunda ska också fräschas upp i sommar. Detta sker när anläggningen är stängd vecka 29–30. Nystädad och fräsch öppnar Rocklunda igen måndag 2 augusti ■

ÖPPET I SOMMAR

BJÖRNÖVÄGEN
vecka 22–26 & 29–34
ROCKLUNDA
vecka 22–28 & 31–34

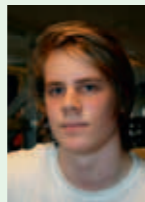
Folket tycker till om Friskis&Svettis Björnövägen



Jaroslav Valsak

Vad är bra? Lokalerna är trevliga och det är nära där jag bor.

Är det något som bör förändras? Jag tycker att det är lite rörigt just nu, kanske lite mycket grejer på gymmet, men förmodligen ska det fixas.



Andreas Sjöblom

Vad är bra? Jag tycker att lokalerna är helt okej.

Är det något som bör förändras? På gymmet borde det vara lite tyngre vikter.



Else Oksanen

Vad är bra? Det är ljusst, fräscht, välstädat och det finns stora utrymmen. Det får plats mycket folk.

Är det något som bör förändras? Nej, det är bra som det är.



Fanny Andersson (korall), Amanda Ström (grå)

Vad är bra? Det är stilrent, modernt och fräscht. Omklädningsrummen har mycket speglar och det finns många sittplatser.

Är det något som bör förändras? Det är lätt för folk att tränga sig förbi kön till datorerna, då det saknas något som avgränsar ytan mot skoutrymmet.

Text: Caroline Björklund Foto: Karin Wittur

Nytt kortsystem

Till hösten inför vi ett förenklat kortsystem den 1 september. Det innebär bl a att kombinationskortet tas bort och att priset för allkortet sänks. Här ser du korttyperna och kommande priser.

EN AKTIVITET	3 mån	6 mån	1 år	Autogiro / mån
Jympa & övrig gruppträning eller Spinning	600:-	850:-	1 500:-	144:-
Gym	800:-	1 100:-	1 900:-	182:-
Gym-dag (måndag till fredag kl. 07.00–15.00)	550:-	750:-	1 300:-	125:-
ALLKORT	3 mån	6 mån	1 år	Autogiro / mån
Hela utbudet, alla aktiviteter	1 100:-	1 500:-	2 500:-	240:-
ÖVRIGA KORT				
Klippkort (Gäller 10 gånger under ett år på valfri aktivitet, minst 16 år)				450:-
Specialkort (Terminsgiltighet, olika slutdatum)				300:-
RABATTER (gäller korten EN AKTIVITET och ALLKORT)				
Pensionär och heltidsstuderande (Giltigt bevis skall uppvisas vid kortköp)				20%
Junior (upp till 15 år)				50%

Medlemsavgift 100:- per kalenderår tillkommer på alla träningskort! Gäller även klippkort.
Engångsbiljett: Medlem 50:-, icke medlem 70:-, under 17 år 40:-

Vi inför samtidigt...

...ett nytt inpasseringssystem för att effektivisera och förenkla hanteringen av vårt stora och växande medlemsantal. Detta innebär inte några större förändringar vid inpassering till gymmen och passen. Den största förändringen blir för personalen...

Några av fördelarna med det nya inpasseringssystemet...

- ▶ Nya medlemmar kan själv registrera sina personuppgifter vid en dator i lokalen. Detta ger snabbare hantering och kortare köer i receptionen.
- ▶ Möjlighet att köpa medlemskap och träningskort via internet.
- ▶ Elektronisk kassa i dator med pekskärm ger snabbare service i receptionen.
- ▶ Nya möjligheter att kommunicera via e-post och SMS.

Nya ledare i höst? Två röster från uttagningen...

En helg i slutet av april upplevde Anna Ekvall och Karin Wittur något som många går igenom för att bli ledare i Friskis&Svettis Västerås. Anna söker till spinningledare och deltog på spinningsskolan. Karin har som mål att bli jympaledare och tog första steget i jymparekryteringen - jympauttagning...



Anna Ekvall
Blivande spinningledare?

Spinningsskolan
"Jag var nervös i flera dagar för denna dag, den 24 april. Jag vet egentligen inte varför, för jag brukar inte ha problem med att prata inför folk eller träffa nya människor. Kanske för att det är något helt nytt för mig. Klockan 10.30 började spinningsskolan i Rocklundas spinningssal, men alla hade nästan kommit när klockan var 10.20. Det var Sofia och Matts som höll i skolan. Första känslan när jag klev in i salen var "okej, alla har proffsiga spinningsskor förutom jag!"

Vi ställde cyklarna i något som liknade en ring och alla justerade inställningar på sina cyklar. Matts informerade lite om upplägget och förklarade sedan hur uttagningen går till. Vi började trampa till musiken. Efter ett tag skulle vi räkna i åttor, som det kallas, till musiken och alla fick prova på att leda

"okej, alla har proffsiga spinningsskor förutom jag!"

varandra under några sekunder genom att räkna i åttor i position ett, två och tre. Därefter fick vi lära oss att räkna BPM (beats per minute). Vi provade att räkna i kanske tio olika låtar. Därefter fick vi ställa frågor och lära oss teknik på cykeln.

Till sist fick vi en läxa till uttagningen, som går ut på att ta fram två låtar med olika BPM och sedan ska vi leda de andra som kommer att delta. Nervöst! Förhoppningsvis kommer ni se mig och åtta andra nya spinningledare till hösten. Håll utkik!" ■



Karin Wittur
Jympaledare i höst?

Jympauttagning
"Hela förmiddagen, den 25 april, gick jag hemma med en enda tanke i huvudet "Varför utsätter jag mig för detta?". Det spelade ingen roll hur mycket jag än selsatte mig med, det gick inte att tänka på någonting annat. Klockan 13.00 var det dags för uttagning steg ett för jympaledare. Väl på plats började

nervositeten släppa. Vi var alla bekanta sedan jympaskolan och de ledare som var med var väldigt snälla. Vi fick börja med att presentera oss och sedan fick vi veta hur uttagningen var upplagd. Först på schemat stod takttestet, vi fick lära oss hur en låt är uppbyggd och sedan visa att vi kunde komma in i rätt takt. Ledarna berättade efteråt om BPM, hur vi ska räkna ut pulsen i en låt. Väldigt lärorikt!

Till sist fick vi leda varandra, det kändes pirrigt att stå i mitten men efteråt fick jag en härlig kick! Jag kände att det var det här jag ville göra. Vi fick leda tre olika typer av låtar på två minuter var och så turades vi om. Tänk att jag kunde vara så nervös innan, det var ju absolut inte farligt, bara väldigt roligt!

Efteråt fick vi prata enskilt med någon av ledarna. Där fick vi veta om vi gått vidare till final och sedan fick vi feedback på saker att träna vidare på. Till finalen ska jag sätta ihop tre låtar och visa upp, som ett minipass. Så nu är det bara att köra, vi ses förhoppningsvis på jympagolvet i höst!" ■

HÖSTENS PROGRAM
Börjar vecka 35, måndag 30 augusti



Anna Hultgren, Jympaledare, 19 år

Varför blev du funkis?

– Det var kompisarna som tyckte att jag skulle passa som jympaledare, så då började jag tänka på det och jag hade gått mycket på Friskis.

Hur är det att vara funkis? Är det som du trodde att det skulle vara?

– Det är roligare än vad jag trodde. Jag känner att jag valt rätt och jag längtar verkligen till passet.

Vad är bäst med att vara funkis?

– Det är kul och jag känner motionärernas glädje när jag står i mitten. Sedan är det ett plus att jag själv får träna.

Text: Caroline Björklund Foto: Karin Wittur

Nästa uttagningssomgång för nya funktionärer är senare i höst. Håll utkik på friskissvettis.se/vasteras...

I huvudet på två nya funkisar

Anna och Johan är två av våra senaste tillskott i ledargänget som kör sina första pass under vinter/vår 2010.



Johan Erberth, Spinledare, 44 år

Varför blev du funkis?

– Det verkade spännande och roligt. Eftersom jag redan tränade så kändes det kul att få leda andra.

Hur är det att vara funkis? Är det som du trodde att det skulle vara?

– Det är roligare än vad jag trodde.

Vad är bäst med att vara funkis?

– Man får så mycket positiv respons från motionärerna. Sammanhållningen i F&S är grymt bra, då blir det ännu roligare.

VILL DU OCKSÅ BLI FUNKIS?

Fyll i en funktionärsöskan! Blankett hittar du på friskissvettis.se/vasteras under menyvalet "Om F&S Västerås"...

Allt det här kan du träna hos oss. Vad väljer du?

JYMPA är Friskis&Svettis egen unika träning, varierad, funktionell och enkel att hänga med på. Här får du träna allt, styrka, kondition och rörlighet.

KLASSISKA JYMPAN

Start – lätt jympa för dig som ska komma igång.

Bas – varierat och utan hopp.

Medel – tempo och en del hopp.

Intensiv – tuff genomkörare.

SPECIALJYMPOR

(vissa pass finns på flera nivåer):

Bräda – med step-up bräda.

Enkel – för intellektuellt funktionshindrade.

Familj – lekfull jympa för barn (3–6 år) och vuxna tillsammans. Kortet är för barnet, vuxen följer med gratis.

Junior – för barn 7–12 år.

Puls – mer utrymme för kondition.

Roulette – olika pass och ledare.

Rygg – extra hänsyn till rygg och nacke.

Senior – för äldre.

Station – styrketräning i stationer.

Styrka – mer utrymme för styrketräning.

Vänta barn – för gravida.

Öppna dörrar – för funktionshindrade.

ÖVRIG GRUPPTRÄNING

(Vissa pass finns på flera nivåer)

Aerobics – Stegkombinationer med dansig känsla.

Aerobics intro – Introduktionspass.

Cirkelfys – Funktionell, sportig träning i stationer.

Core – Funktionell träning med fokus på bålstabilitet.

Core bosu – Corepass med redskapet bosu.

CoreSpin – Kombipass där Core-träning följs av Spinning.

Dans – Showa loss med steg och dansstilar. Finns även i varianterna dans ung (12–15 år) och dans senior.

Dans Afro – Steg och rytmer med inspiration från afrikansk dans.

Ki balans – Frigörande, fokuserad och mjuk träning.

Ki box – Box- och kampsportsträning möter jympan.

Roulette – Olika pass, ledare och tider. Ordinarie pass eller tempapass.

Skivstång – Effektiv och utmanande styrketräning (16 år).

Skivstång kondition – Effektiv styrketräning och tuff kondition (16 år).

SkivstångSpin – Kombipass där effektiv styrketräning följs av spinning (16 år). Det går att träna bara skivstångsdelen.

Step – Stegkombinationer med dansig känsla på step up-bräda.

Yoga – Vår egen yogaform.

SPINNING

Start – En skonsam träningsform för dig som vill komma igång. Pågår fram till vecka 20.

Bas – Skonsam och lågintensiv nivå. Ett rejält och kul träningspass.

Medel – Effektiv konditionsträning, där vi ligger på en optimal träningsnivå.

Intensiv – Pass med längre intervaller, för vana spinnmotionärer.

SkivstångSpin 90 – Skivstång i jympasalen, därefter följer Spinning på medelintensitet (16 år).

CoreSpin 90 – Core i jympasalen, därefter följer Spinning (13 år).

Puls – Pulsbaserad träning på medelnivå, för vana motionärer.

Pulsfeedback ger en psykologisk effekt och upplevs av många som roligt och stimulerande. Dessa pass finns endast på Björnövågen.

Roulette – Olika pass, ledare och tider. Ordinarie pass eller tempapass.

Blå = Går att boka online.

TRÄNA UTE

Jogging – Uteträningens klassiker - från startnivå till tuffare pass.

Cross – Varierad uteträning med jogging och styrketräning i stationer.

Stavgång – Träna ute med stavar.

Promenad – Gång i ett lugnt tempo.

Måndag 18.30, Rocklunda, v22-26. Start- Bas- Medel- Löppass-Cross.

Tisdag 10.00, Rocklunda, v22-26. Stavgång eller promenad på startnivå (stavar utlånas).

Torsdag 18.30, Rocklunda, v22-26 Bas- Medel- Löppass.

Söndag 11.00, Björnögårdens parkering, v22-26. Stavgång (egna stavar).

All träna ute vksamhet startar igen vecka 31 efter sommaruppehållet.

ETT TRÄNINGSKORT (Gäller från datum till datum)	3 mån	6 mån	1 år
Träna ute (ingår i alla övriga träningskort)	100:-	200:-	400:-
Jympa & övrig gruppträning	500:-	750:-	1 350:-
Jympa & övrig gruppträning 12-15 år	250:-	350:-	600:-
Jympa & övrig gruppträning heltidsstuderande eller pensionär	400:-	600:-	1 100:-
Gym	700:-	1 000:-	1 800:-
Gym heltidsstuderande eller pensionär	550:-	800:-	1 400:-
Gym-dag (Vardagar kl.07.00-15.30)	450:-	650:-	1 200:-
Gym ung 13-15 år (i vuxens sällskap, se regler på hemsidan)	350:-	450:-	700:-
Spinning	500:-	750:-	1 350:-
Spinning 13-15 år (16 år på SkivstångSpin)	250:-	350:-	600:-
Spinning heltidsstuderande eller pensionär	400:-	600:-	1 100:-
KOMBINATIONSKORT (Gäller från datum till datum)	3 mån	6 mån	1 år
Gym/Jympa & övrig gruppträning	900:-	1 350:-	2 400:-
Gym/Jympa & övrig gruppträning heltidsstuderande eller pensionär	750:-	1 100:-	2 000:-
Gym/Spinning	900:-	1 350:-	2 400:-
Gym/Spinning heltidsstuderande eller pensionär	750:-	1 100:-	2 000:-
Spinning/Jympa & övrig gruppträning	750:-	1 100:-	2 000:-
Spinning/Jympa & övrig gruppträning 13-15 år	400:-	500:-	900:-
Spinning/Jympa & övrig gruppträning heltidsstud. eller pensionär	600:-	900:-	1 600:-
Allkort (Träna ute, Jympa & övrig gruppträning, Gym, Spinning)	1 100:-	1 600:-	2 900:-
Allkort heltidsstuderande eller pensionär	850:-	1 300:-	2 300:-
KLIPPKORT (Gäller från datum till datum)			
Klippkort 10 gånger, valfri aktivitet (minst 16 år) kostar 450:-			

AUTOGIRO
Kan tecknas i receptionen.
För mer information se hemsidan.

MEDELSAVGIFT
100:- per kalenderår tillkommer på alla träningskort! Gäller även klippkort.

Engångsbiljett
50:- medlem
70:- icke medlem
40:- under 17 år

Gyminstruktion
Depositionsavgift 150:- för icke medlem och 70:- för medlem

Cirkelfys på Björnövågen är en fysträning med betoning på uthållig styrka i stationer med mycket driv. Övningarna är funktionella, utmanande och förstärks med hjälp av redskap, t ex bosu och vikter. Du tränar balans, rörlighet, koordination och kondition. Ingår i korten Gym, Jympa & övrig gruppträning.

Bokningsbart.

Cirkelgym på Rocklunda

Träna både styrka och kondition i gymmet! Träningen sker i grupp och bygger på intensiva styrkeövningar. En instruktör leder träningen till musik och du byter stationer runt i cirkeln för att få med alla muskelgrupper. Passen är 60 minuter. För dig med gymkort. **Bokningsbart.**

Dans ung på Björnövågen För stor för junior och för liten för "vuxenpassen"? Passar dig som är 12-15 år.

Gym ung Träna på gymmet tillsammans med vuxen från det år du fyller 13 år. Gemensam gyminstruktion krävs, läs mer på hemsidan.

Åldersgränser!
12 år – Jympa (ej station, intensiv) och träna ute.
13 år – Spinning.
16 år – Skivstång, Skivstång kondition, SkivstångSpin, Station, Cirkelfys och Gym (13 år i vuxens sällskap, regler finns på hemsidan). På Ki box rekommenderar vi dig under 16 år att ta med jämbördig partner.

Ta som vana att titta på hemsidan www.friskissvettis.se/vasteras. Där ser du bl.a. vad som är aktuellt, vilka ledare som har vilka pass och våra medlemsvillkor.

Insläpp sker 30 min före passet startar. Redskapspass, kom i god tid!

Sommarens öppettider!

Reception och gym 31 maj – 29 augusti

Vecka 22 – 26		31 maj – 4 juli					
Anläggning	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Björnövågen	07.00 – 21.00	08.30 – 21.00	07.00 – 21.00	08.30 – 21.00	07.00 – 19.00	09.00 – 13.00	STÄNGT
Rocklunda	08.30 – 21.00	07.00 – 21.00	08.30 – 21.00	07.00 – 21.00	08.30 – 19.00	STÄNGT	13.00 – 21.00

Båda anläggningarna stängd 25-26 juni, vi firar midsommar!

Stängt söndag 6 juni då vi firar nationaldagen!

Vecka 27 – 28		5 – 18 juli					
Anläggning	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Björnövågen	STÄNGT (Vi reparerar och snyggar till på Björnövågen...)						
Rocklunda	07.00 – 21.00	07.00 – 21.00	07.00 – 21.00	07.00 – 21.00	07.00 – 19.00	09.00 – 13.00	15.00 – 21.00

Vecka 29 – 30		19 juli – 1 augusti					
Anläggning	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Björnövågen	07.00 – 21.00	07.00 – 21.00	07.00 – 21.00	07.00 – 21.00	07.00 – 19.00	09.00 – 13.00	15.00 – 21.00
Rocklunda	STÄNGT (Vi reparerar och snyggar till på Rocklunda...)						

Vecka 31 – 32		2 – 15 augusti					
Anläggning	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Björnövågen	07.00 – 17.00	08.30 – 21.00	07.00 – 17.00	08.30 – 21.00	07.00 – 17.00	09.00 – 13.00	STÄNGT
Rocklunda	08.30 – 21.00	07.00 – 17.00	08.30 – 21.00	07.00 – 17.00	08.30 – 19.00	STÄNGT	15.00 – 21.00

Vecka 33 – 34		16 – 29 augusti					
Anläggning	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Björnövågen	07.00 – 21.00	08.30 – 21.00	07.00 – 21.00	08.30 – 21.00	07.00 – 19.00	09.00 – 13.00	STÄNGT
Rocklunda	08.30 – 21.00	07.00 – 21.00	08.30 – 21.00	07.00 – 21.00	08.30 – 19.00	STÄNGT	13.00 – 21.00

Vi ber dig respektera våra öppettider, då det inte finns möjlighet att vistas i lokalen efter stängningstid. Även våra ideella funktionärer vill komma hem i tid...

Sommarens passutbud hittar du i våra lokaler!
TIPS! Se aktuella uppgifter i eSchemat på hemsidan

Friskis&Svettis Västerås rekryterar funkisar!

På informationsträffen den 13 april informerade vi om F&S och vad det innebär att vara funktionär hos oss. Röster från deltagare...

Text: Anna Ekvall Foto: Karin Wittur



Kikki är 34 år gammal och har varit instruktör förut. Hon kom till informationsträffen för nya funktionärer för att lyssna lite mer och vill utbildas sig till att bli spinningledare. Kikki fick information om mötet genom Friskis&Svettis Västerås hemsida.

Vad tränar du?

– Blandat! Både spinning, jympa och löpning!



Johan är 26 år gammal och kom till informationsmötet för att få reda på mer och bli spinningledare. Johan fick information om mötet genom en instruktör som nämnde det.

Vad tränar du?

– Allt!



Fredrik är 46 år gammal och kom till mötet för att få reda på mer om funktionärsrollen. Fredrik fick reda på mötet genom anslagstavlan i receptionen på Björnövägen.

Fredrik är osäker på vad han vill bli för slags funktionär men det lutar åt jympaledare.

Vad tränar du?

– Bara jympa!

Hitta till oss!

Björnövägen

Björnövägen 2, 721 30 Västerås

Telefon: 021 - 10 12 35

e-post: info@vasteras.friskissvettis.se



Karta hittar du på friskissvettis.se/vasteras

Rocklunda

Pontus Widéns väg 6, 722 23 Västerås

Telefon: 021 - 10 12 35

e-post: info@vasteras.friskissvettis.se

BOKA PASS
PASSA PÅ!
Hur vill du ha det?

Vad tycker du? Tyck till om bokningssystemet...

Inför bytet av inpasseringssystem i höst vill vi gärna veta hur du vill att bokningssystemet ska fungera.

Svara på följande frågor med kryss i rutorna eller eget värde och lämna svarsbladen i någon reception eller förslagslåda...

- | | | | | |
|--|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|
| ▶ Hur många aktiva bokningar vill du kunna ha samtidigt? | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> ? |
| ▶ Hur många dagar i förväg vill du ha möjlighet att boka plats? | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 7 | <input type="checkbox"/> ? |
| ▶ Från vilken tid på dygnet vill du att den sistkommandedagens pass ska vara bokningsbara? | <input type="checkbox"/> 00.00 | <input type="checkbox"/> 06.00 | <input type="checkbox"/> 07.00 | <input type="checkbox"/> ? |
| ▶ Hur lång tid före passet tycker du är lämplig för att kunna avboka din plats utan att få en varning? | <input type="checkbox"/> 2 tim | <input type="checkbox"/> 3 tim | <input type="checkbox"/> 4 tim | <input type="checkbox"/> ? |
| ▶ Hur stor del av passets totala antal platser tycker du ska vara bokningsbara? | <input type="checkbox"/> 75% | <input type="checkbox"/> 90% | <input type="checkbox"/> 100% | <input type="checkbox"/> ? |
| ▶ Övriga synpunkter | | | | |
| | | | | |
| ▶ Lämnar du namn och kontaktuppgifter (frivilligt) så deltar du i en utlottning av ett träningskort! | | | | |

Namn: Medlemsnummer:

E-post: Telefon:

Program, öppettider, aktuell information, priser, utbud och mycket mer...

www.friskissvettis.se/vasteras