



Friskispressen

# Nacka-Värmdö

## Diesel- verkstaden

Nackas  
nya  
träningsställe



FOTO: JAN JOHANSSON

**TÄVLING!**

**Hitta  
runt!**

**Vinn årskort!**

Se sidan 8

KIM tränar på gym. Vad du gör är inte det viktigaste - den effektivaste träningen är den som blir av!

Till exempel: Fria vikter • Spinning • Yoga • Gymmaskiner • Aerobics • Start • Skivstång • Dans • Rygg • Step • Löparband • Ki Box

## Företag

Atlas Copco väljer friskt!

## Höstens scheman

Sidan 6-7

Gymmet öppet från morgon till kväll • Månadsbetala årskortet • Träna i Stockholm och Nacka för 3900 kr/år

## Nu är det dags!

Efter en fantastiskt skön sommar är det dags att komma igång och börjar träna igen. Kanske har du hållit igång hela sommaren? Bra kämpat i så fall! Själv måste jag erkänna att jag har fuskat lite, men det måste man få göra ibland. När man ska komma igång så handlar det inte alltid om att ta bort saker (som den där goda efterrätten till exempel). Istället kan man välja att lägga till något bra - att träna till exempel!

**Och träna kommer du att kunna göra hos oss i höst.** I våra två toppmoderna träningsanläggningar erbjuder vi över 100 träningspass per vecka. Jympa, spinning, gym, dans, yoga, aerobics, step, skivstång och core är något av det som står på programmet. Båda våra anläggningar har helt ny gymutrustning. Och våra välutbildade instruktörer tar emot alla - från dig som kanske aldrig har tränat förut till dig som har tränat i några år och vill komma vidare.

**Genom att erbjuda öppettider och träningspass** från tidig morgon till sen kväll så är det inte bara enskilda medlemmar som väljer att träna med oss. Allt fler företag väljer även att skriva avtal. Atlas Copco är ett företag som "väljer friskt" och erbjuder sina medarbetare bra förutsättningar till träning. Mer om hur de arbetar med sitt friskvårdsfrämjande arbete och varför de valt Friskis&Svettis finns längre fram i tidningen.

**Just nu planerar vi medlemsaktiviteter** och andra erbjudanden för dig som är medlem. Föreningen växer och efterfrågan på nya spännande träningspass är stor. Vi söker därför fler ledare och gyminstruktörer och kanske är du en av våra blivande ledare i Cirkelfys eller Afro-dans eller något annat spännande? Håll koll på vår hemsida - där hittar du alltid aktuell information och nyheter.



Träna, trivs och må gott med Friskis&Svettis Nacka-Värmdö!

Sven Eriksson, verksamhetschef  
IF Friskis&Svettis Nacka-Värmdö  
[sven@nackavarmdo.friskissvettis.se](mailto:sven@nackavarmdo.friskissvettis.se)

IF Friskis&Svettis Nacka-Värmdö

Adress: Orminge: Edövägen 2, 132 30 Saltsjö-Boo  
Sickla: Järnvägsgränd 17, 131 54 Nacka  
Telefon: 08-715 73 46  
E-post: [info@nackavarmdo.friskissvettis.se](mailto:info@nackavarmdo.friskissvettis.se)  
Hemsida: [friskissvettis.se/nackavarmdo](http://friskissvettis.se/nackavarmdo)

Text & grafisk form: Ulrika Fredén m fl  
Foto: Jan Johansson, om inte annat anges

# DIESELVERKSTADEN

## Nackas nya träningsställe

Den gamla verkstadslokalen har fått ett nytt liv. Från början inrymde den monteringshall för dieselmotorer. Idag är Dieselverkstaden i sin helhet ett kulturcentrum i Nacka med teater, biograf, rockklubb, utställningslokaler, restaurang och bibliotek. Samt nu även med en träningslokal i Friskis&Svettis Nacka-Värmdös regi. En ny mötesplats för motionärer i Nacka.

**Nu har Friskis&Svettis** funnits i lokalerna i ett halvår och blir allt populärare. Inte bara bland Sicklaborna utan bland invånarna i övriga Nacka, till exempel Älta, Saltsjöbaden, Skuru och Boo. Föreningen har även en lokal i Orminge och man märker att de flesta gillar att träna där de bor, närheten till anläggningen är viktig. Sedan starten av den nya lokalen i Dieselverkstaden har antalet besökare ökat stadigt - framför allt på gymmet, men även på jympan och spinningen.

**Den stora jympasalen** rymmer ungefär 80 motionärer. - Det var riktigt trångt på vår kick off när 91 mycket koncentrerade funktionärer testade Zumba, berättar platschefen **CHRISTINA PETERSSON** med ett skratt.



Foto från premiärjympapasset 31 januari 2010, Stora Hallen, Sickla

**Från slutet av 1800-talet** har huset inrymt stora verkstadslokaler, från början AB Atlas (sedermera Atlas Copco AB) och innan Friskis&Svettis flyttade in låg Länsmusiken i lokalen. Den del av huset som Friskis&Svettis ligger i har fått en rejäl ansiktslyftning och anpassats till de nya hyresgästernas behov. De som arbetade i Dieselverkstaden i början av seklet skulle nog ha svårt att känna igen sig; nu är verkstadsgolvet utbytt till specialanpassat jympagolv med extra stötdämpning. Övre planet inrymmer ett stort gym med nya, skinande vita gymmaskiner - långt ifrån monteringshallar och dieselmotorer. Olja och buller



AB Atlas - som det hette då - etablerade sig i Sickla 1873

har bytts ut mot ljus, rymd och skön musik. De ursprungliga traversskenor och pelarna finns kvar på olika ställen i Dieselverkstaden, likaså de gamla fönstren som ihop med den höga takhöjden skapar rymd och stämning i lokalerna.



-Vi är supernöjda med anläggningen, fortsätter Christina Petersson. Under många år har vi sökt efter en lokal i centrala Nacka men det tog ett tag att hitta en lokal som var stor nog att rymma oss. Men det var väl värt väntan, när vi fick så här fina lokaler!

Trots en kanonlokal så finns det alltid saker att förbättra. I höst utökas schemat med fler specialintensiteter - bland annat skivstång/kondition, fler seniorpass samt fler spinningpass.



I höst innehåller schemat ännu fler spinningpass! Spinningsalen, Sickla

**Spännvidden** i ålder bland besökarna är stor - som alltid på en Friskis&Svettis-anläggning. En typisk dag ser ut enligt följande: tidigt på morgonen kommer de som vill hinna med sin träning innan skola/jobb. Under dagen sedan är det många seniorer på anläggningen - antingen på gymmet eller på något av föreningens seniorpass. På dagen kommer även de som har möjlighet att träna på dagtid. Framåt eftermiddagen hittar skolungdomar från någon av de många skolor som finns i området till gymmet. Runt 17-snåret startar gruppaktiviteterna och anläggningen fylls på med jympa- och spinningmotionärer i alla åldrar.

Träningens upplägg och intensitet skiljer sig åt mellan de äldre och de yngre men de flesta verkar ha ungefär samma mål med sitt slit: att må bra, orka mer i vardagen, gilla sin kropp.

Text: Ulrika Fredén/Bosse Magnusson  
Foto: Jan Johansson

### Friskis&Svettis Sickla:



- Invigdes 2010
- Lokalyta: 1350 kvm
- Har gym, spinning & två jympahallar
- Adress: Järnvägsgränd 17, 131 54 Nacka

## ORMINGE

### Takras gav tokrustat gym

Friskis&Svettis Nacka-Värmdö har även en lokal i Ormingehus, i Orminge Centrum. Friskis&Svettis startades 1983 och har legat i Ormingehus sedan 2002.

**För drygt ett år sedan rasade taket in** på gymmet i Ormingehus. Taket drog med sig ett sprinklersystem som pumpade ut enorma mängder vatten. Ingen person skadades, men skadorna på lokalen var övergripande. Föreningens existens stod ett tag och gungade.



Men man hankade sig fram i tillfälliga lokaler och kunde i slutet av 2009 öppna igen - nu i nyrenoverade lokaler.

**Renoveringen** gav lokalen en ordentlig ansiktslyftning. Väggar flyttades och ytan disponerades om. En liten jympasal togs bort, det gav extra yta till gymmet. Ny gymutrustning och specialanpassat golv i jympahallarna tillkom. Samt en allmän uppräschning av lokalen.

Det nya gymmet skiner fortfarande glänsande vitt och nytt. Det är full fart på gymmet och har så varit de senaste 10 månaderna, berättar

### Friskis&Svettis Orminge:



- Invigdes 2002
- Lokalyta: 1750 kvm
- Har gym, spinning & två jympahallar
- Adress: Edövägen 2, 132 30 Saltsjö-Boo

-Trots det ovanligt vackra vädret har tillströmningen varit bra hela sommaren. Folk tröttnar kanske på att sola och bada, säger han och ler.

Text: Ulrika Fredén  
Foto: Jan Johansson, bl a



Hanna Jacobsson arbetar som HR Communicator på Atlas Copco AB

**Att det finns samband mellan hur ett företag mår och hur medarbetarna mår låter som en självklarhet. Många företag är måna om att hålla sin personal frisk, men sättet skiljer sig från till företag. Atlas Copco har valt Friskis&Svettis Nacka-Värmdö.**

Atlas Copco är ett stort företag med 4 000 anställda utspridda i Sverige. Därför ser det hälsofrämjande arbetet olika ut beroende på var man arbetar. Vissa produktionsanläggningar har egna gym. I Stockholm har företaget i stället valt att skapa bra kontakter med de träningsanläggningar som finns i Sicklaområdet.  
– Det finns ju så många bra alternativ och det finns ingen anledning att tro att vi själva skulle göra det bättre än vad ni gör, säger HANNA JACOBSSON, HR Communicator och delaktig i arbetet med friskvårdsfrågor på kontoret i Nacka, som har cirka 600 personer anställda.

#### Hur arbetar Atlas Copco i Nacka med sitt friskvårdsfrämjande arbete?

Hanna Jacobsson berättar att de har haft steg-tävlingar och att de årligen arrangerar ett femkilometerslopp där alla som deltar antingen springer eller går sträckan.

– Alla har fri företagshäsovård men framför allt erbjuds de anställda ett friskvårdsbidrag för att förebygga ohälsa. Med friskvårdsbidraget väljer den anställda själv var man tränar. En del vill träna i närheten av där de bor, andra vill träna nära jobbet i anslutning till arbetsdagen, säger Hanna Jacobsson.

#### Varför avtal med Friskis&Svettis?

Atlas Copco bygger ett nytt hus i Sickla. Det innebär att alla Atlas Copco-bolag kommer fram-

Allt fler företag har förstätt vikten av ett hälsofrämjande arbete - ett brett område som omfattar bland annat motivation, fysisk förmåga, stress och mentala frågor. Friska medarbetare har högre friskvårds- och presterar bättre.

## Atlas Copco väljer friskt!

över att sitta under samma tak vilket underlättar samordningen av friskvårdsarbetet.

– Vi vill kunna erbjuda våra medarbetare bra förutsättningar till träning och ge dem förmånen att köpa träningskort till rabatterat pris, berättar Hanna Jacobsson.

**ANDERS TAFLIN** jobbar på Atlas Copco och har köpt kort på Friskis&Svettis i Sickla. Anders är en flitig motionär på anläggningen, han tränar minst två gånger i veckan - året runt.



Anders Taflin, Quality Manager Electric på Atlas Copco AB och motionär på Friskis&Svettis i Dieselverkstaden

#### Vad tränar du?

– Mest gym. Där tränar jag mycket bål, och axlar, armar och ben. Tidigare gick jag på pass också, oftast spinning, men inte nu. Nu tävlar jag mycket i golf och på vintrarna åker jag Vasaloppet. Min styrketräning går ut på att stärka de rörelserna.

–Golfen är min grej, berättar Anders.

Han spelade mycket som junior, sedan lade han ned golfen för att ta upp den igen cirka 20 år senare.

– Nu har jag spelat i nästan tre år och det är roligare än någonsin! Gymträningen bidrar till att hålla honom på topp. Starka och smidiga muskler hjälper att hålla stabiliteten som krävs när man spelar golf, berättar Anders. Han försätter:  
– Jag spelar som bäst dagen efter ett styrkepass på gymmet.

Utöver gymträning konditionstränar han en del, rullskidor samt löpning. Eller roddmaskinen på Friskis&Svettis i Sickla.

” Jag gillar non-profit idén med Friskis&Svettis ”

#### Varför Friskis&Svettis?

– Jag gillar non-profit idén med Friskis&Svettis - föreningsformen. De har bra priser på sina träningskort och man träffar trevliga, engagerade människor. Dessutom ligger Friskis&Svettis anläggning i Dieselverkstaden nära mitt jobb, bara ett par hundra meter ifrån kontoret.

#### Vad innebär ordet hälsa för dig?

– Att slippa vara förkyld, inte vara hängig - träningen håller sådant borta. När jag tränar slipper jag att ha ont i ryggen, vilket jag lätt får de perioder jag inte tränar. Men de hälsofrämjande effekterna av träningen är inte den främsta orsaken till att Anders tränar. Han berättar:  
– Det som driver mig är fortfarande att tävla och prestera!

Så talar en sann tävlingsmänniska.

Text & foto: Ulrika Fredén

## Vem har ett ZOO hemma?

Friskis&Svettis är en idrottsförening. Du som tränar är medlem och på årsmötet kan du vara med och välja vilka som ska sitta i styrelsen och bestämma. Styrelsen har möten regelbundet, och dessutom ser man också många av dem svettas på träningsgolvet. Vill du kontakta styrelsen? Mejla till [styrelsen@nackavarmdo.friskissvettis.se](mailto:styrelsen@nackavarmdo.friskissvettis.se)

**Namn:** Yvonne Borg  
**Funktion:** Sekreterare  
**I styrelsen sen:** 2009

**Jobb/Yrke:** Webbredaktör

**Hjärtefråga:** Att

Friskis&Svettis bibehåller sin höga kvalitet och fortsätter vara en träningsplats för alla.

**Tränar:** Gym och jympa.

**Det visste du inte:**

Tycker att linedance också är en rolig motionsform.

**Namn:** Per Johan (PJ) Carlsson  
**Funktion:** Ledamot  
**I styrelsen sen:** 2008

**Jobb/Yrke:** Tidigare personalman, utbildad hälso- och friskvårdspedagog, snart färdig sjukgymnast.

**Hjärtefråga:** Att F&S är lättillgängligt och inbjudande för alla. De allra flesta kan träna på något sätt. Att man kan prova olika saker.

**Tränar:** Så klart! Sommartid i löparspåret och i insjöar. Vinter: mer i gymmet, ibland jympa.

**Det visste du inte:** Svårslagen i frågesport - speciellt geografi! Gillar flygplan, rätt så häändig både i köket, med verktygslådan och vid symaskinen.

**Namn:** Mats Persson  
**Funktion:** Kassör  
**I styrelsen sen:** 2008

**Jobb/Yrke:** Ekonomichef på HSB Bostad AB.

**Hjärtefråga:** Ordning och reda i räkenskaperna.

**Tränar:** 2 ggr per vecka - mestadels medeljympa.

**Det visste du inte:**

Ägare till Nackas största katt (10 kg hankatt)!

**Namn:** Tomas Eisner  
**Funktion:** Vice ordförande  
**I styrelsen sen:** 2005

**Jobb/Yrke:** Produktchef i resebranschen.

**Hjärtefråga:** Försäljning och marknadsföring.

**Tränar:** 2-3 ggr per vecka, mest jympa.

**Det visste du inte:**

Jag är en hejare på bearnaisesås!



**Namn:** Lennart Örenmark  
**Funktion:** Ordförande

**I styrelsen sen:** Började som ledamot 2004 för att året därefter ta över ordföranderollen. Där befinner jag mig sedan dess.

**Jobb/Yrke:** Yrkesmilitär i flygvapnet under 80-talet. Nu egen företagare med inriktning på management, affärs- och verksamhetsutveckling.

**Hjärtefråga:** Ett ökat samarbete mellan föreningarna för att dra nytta av vår samlade kunskap för att kunna erbjuda ännu bättre träning. Mer inspiration och utvecklingsmöjligheter för våra funktionärer.

**Tränar:** Minst en gång/veckan, ofta utanför Friskis&Svettis pga tids- och logistiska skäl.

**Det visste du inte:** Tävlingscyklist på ungdoms- och juniornivå i CK Bure, Halmstad. Gillar att regera i köket och är, enligt min familj och vänner, rätt bra på att laga mat.

**Namn:** Lena Gardek  
**Funktion:** Ledamot  
**I styrelsen sen:** 2007

**Jobb/Yrke:** Marknadskoordinator  
**Hjärtefråga:** Vill se F&S i framkant inom friskvård/hälsa och påverka vår utveckling i verksamheten.

**Tränar:** Step, styrka, löpning/intervallträning.

**Det visste du inte:** Bakar Björknäs kanske godaste bullar.

**Namn:** Ellinor Darander  
**Funktion:** Ledamot  
**I styrelsen sen:** 2009

**Jobb/Yrke:** Jurist, arbetar som notarie på Förvaltningsrätten i Linköping.  
**Hjärtefråga:** Att alla känner glädjen i att träna.

**Tränar:** Gym och jympa ca 2-3 ggr per vecka, jogging på sommaren.

**Det visste du inte:** Har ett zoo hemma. Nåja, två hundar och två katter men det känns som ett zoo ibland!

**Namn:** Anne Theorin  
**Funktion:** Suppleant  
**I styrelsen sen:** 2010

**Jobb/Yrke:** Ekonom  
**Hjärtefråga:** Få fler motionärer, bra utbud och att "Hela Nacka tränar och mår gott".

**Tränar:** 3ggr/vecka

**Det visste du inte:** Jag är en mästare på att sköta fiskdammar.

**Namn:** Annika Christensen  
**Funktion:** Suppleant  
**I styrelsen sen:** 2010

**Jobb/Yrke:** Arbetar just nu som fritidsledare i Fisksätra.  
**Hjärtefråga:** Ledarkvalitet, utbud och musikbank.

**Tränar:** Ledare i medel, Ki-balans, junior och senior.

**Det visste du inte:** Nyfiken, gillar att vara ute i naturen och att resa och se nya platser.

# UTBUD • SCHEMA • PRISER

GÄLLER TILL DEN 19 DECEMBER.  
VI RESERVERAR OSS FÖR EVENTUELLA ÄNDRINGAR.

JYMPA: bas • medel • puls • station • ki box • familj • rygg • senior • start • intensiv

ÖVRIG GRUPPTRÄNING: step • aerobics • ki box • core • skivstång/kondition • ki balans • yoga • dans

SPINNING: intro • bas • medel • spinn/75 • spinn/puls • intensiv

## JYMPASHEMA hösten 2010

### ORMINGE

SVART TEXT= Stora Hallen, max 80 st.

RÖD TEXT= Lilla Hallen, max 28 st. KI BOX 23 st.

\* = Kan bokas från tre dagar innan.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.00 MEDEL	10.00 SENIOR	17.00 MEDEL	10.00 SENIOR	10.00 START	08.30 MEDEL	09.30 FAMILJ
18.00 BAS	11.30 MEDEL	17.00 BAS *	17.00 BAS	11.30 MEDEL	09.30 BAS	10.30 MEDEL
18.00 YOGA *	17.00 PULS/BAS	18.00 PULS/MEDEL	18.00 CORE	16.30 BAS	10.30 DANS	15.00 PULS/BAS
19.00 MEDEL	18.00 MEDEL	18.00 STEP *	18.00 AEROBICS *	17.30 PULS/MEDEL	15.00 F&S MIX	15.00 SKIVST/KOND *
19.15 SKIVST *	18.00 DANS *	19.00 RYGG	19.00 MEDEL			16.00 CORE
20.00 PULS/MEDEL	19.00 STATION	19.00 KI BOX *	19.15 SKIVST/KOND *			17.00 PULS/MEDEL
	19.15 SKIVST/KOND *	20.00 MEDEL	20.00 INTENSIV			

### SICKLA

SVART TEXT= Stora Hallen, max 80 st.

RÖD TEXT= Lilla Hallen, max 20 st.

Vissa intensiteter tar in färre antal deltagare (till exempel Step, Skivstång/Kondition, Ki Box). Se hemsidan för info.

\* = Kan bokas från tre dagar innan.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.30 MEDEL	07.00 MEDEL	10.00 SENIOR	11.30 KI BALANS *	10.00 SENIOR	08.30 FAMILJ	10.00 BAS
15.30 RYGG	16.30 MEDEL	11.30 MEDEL	16.30 PULS/MEDEL	11.30 MEDEL	10.00 MEDEL	11.30 MEDEL
16.30 BAS	16.30 YOGA *	16.30 MEDEL	17.30 BAS	16.30 PULS/BAS	11.00 BAS	17.00 MEDEL
17.30 MEDEL	17.30 CORE	17.30 BAS	18.30 MEDEL	17.30 MEDEL	16.00 F&S MIX	18.30 BAS
18.30 STEP *	18.00 START *	18.30 SKIVST/KOND *	19.30 YOGA *			
18.30 KI BALANS *	18.30 MEDEL					
19.30 SKIVST/KOND *	19.30 KI BOX *					

## GYM öppettider hösten 2010

Obs! Entrédörrar & kassan stängs 30 minuter före stängning.

PLATS	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
ORMINGE	9-22	7-22	9-22	7-22	9-20	8-18	8-20
SICKLA	6.30-22	6.30-22	6.30-22	6.30-22	6.30-20	8-18	8-20



Vill du utvecklas och få använda dina resurser till något positivt? Har du kraft och tid att engagera dig i ett ideellt uppdrag? Har du förutsättningar att inspirera och leda? Ta då chansen - bli funktionär i Friskis&Svettis Nacka-Värmdö!

Att vara funktionär i Friskis&Svettis innebär att bidra till människors välbefinnande, hälsa, lust och glädje. Det innebär också ett nytt fritidsengagemang, att möta nya utmaningar och möjligheter, att träffa nya människor och få ett helt nytt och stort nätverk. Som funktionär i Friskis&Svettis Nacka-Värmdö blir du en av ca 130 funktionärer och får en egen plattform i en av Nackas största idrottsföreningar.

### Rekrytering under hösten 2010

Vi kommer att utveckla vårt utbud och behöver flera nya ledare.

Under hösten 2010 kommer vi att genomföra nästa rekryteringsomgång. Intresserad?

Mejla vår verksamhetschef [sven@nackavarmdo.friskissvettis.se](mailto:sven@nackavarmdo.friskissvettis.se)



SOM FUNKTIONÄR blir du rik på härliga möten

## SPINNINGSCHEMA hösten 2010

### ORMINGE

Max 30 st. Alla spinningpass kan bokas från tre dagar innan.

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00							BAS
15.30						SPINN/MIX	
16.00							MEDEL
17.30	MEDEL	SPINN/75	MEDEL	SPINN/PULS	MEDEL		
18.30	INTRO/BAS		INTENSIV	BAS			
19.00		SPINN/PULS					

### SICKLA

Max 25 st. Alla spinningpass kan bokas från tre dagar innan.

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
06.45	BAS		MEDEL				
10.00						MEDEL	
16.00							MEDEL
17.00					MEDEL ALT BAS		
17.30	MEDEL	BAS	SPINN/75	MEDEL			
18.30	INTRO/MEDEL	MEDEL		MEDEL			
19.00			MEDEL				
19.30	BAS						

Övriga priser hittar ni här samt på vår hemsida [www.friskissvettis.se/nackavarmdo](http://www.friskissvettis.se/nackavarmdo)

## PRISER hösten 2010

Kort	Autogiro**	12 mån	6 mån	1 mån
Tvåföreningskort	—	3 900	—	—
Allkort	260	2 900	1 900	545
Allkort ungd/senior	225	2 500	1 500	495
Allkort dag*	225	2 500	1 500	—
Allkort ungd 13-15 år	—	2 000	1 400	—
Jympa + övr. gruppträning	175	1 900	1 300	—
Jympa + övr. gruppträning ungd/senior	125	1 300	900	—

Ungdom = 13 år - 20 år. Senior = 65 år och äldre

\* = Gäller måndag - fredag, från öppning till kl.15.00

\*\* = Autogiro (löpande månadsbetalning). Bindningstid minst 12 månader.

# 2

### FÖRENINGSKORTET

Träna i Nacka och Stockholm för 3 900 kronor. Per år! Kortet är perfekt för dig som jobbar i stan och bor i Nacka/Värmdö, eller kanske tvärtom...

Tvåföreningskortet ger tillträde till Friskis&Svettis Stockholms 14 anläggningar – utöver Nackas två. Det innebär att du får tillgång till ytterligare 750 pass (50 intensiteter) och 12 gym! Kortet gäller ihop med – och har samma giltighetstid – som Allkort 12 mån.

F&S Stockholms schema hittar du på [www.sthlm.friskissvettis.se](http://www.sthlm.friskissvettis.se)

**DEL BETALA**  
Du kan delbetala ditt årskort i vår förening via autogiro (gäller ej tvåföreningskortet). Prisexempel: 260 kr i månaden för Allkortet. Åldersgräns: 18 år.

**ENGÅNGSBILJETT**  
Testa träningen en gång för 125 kronor. Löser du kort inom en vecka drar vi av beloppet (mot uppvisande av kvitto).

**MEDLEMSKAP**  
100 kr/kalenderår för vuxna. 50 kr/kalenderår för barn 2-5 år. Alla som är medlemmar är försäkrade i samband med träningen.

**BARNPASSNING samt barn tillätna pass**  
Mer info om vilka pass som vi har barnpassning på hittar du på vår hemsida [www.friskissvettis.se/nackavarmdo](http://www.friskissvettis.se/nackavarmdo)

**FAMILJEJYMPA**  
Barnet har eget jympakort (50 kr per säsong + medlemskap). Valfri vuxen får följa med på passet.

**ÖVRIGA KORT**  
Till exempel FaR-kort (träning på recept) samt vårt Seniorkort kan du få mer information om i någon av våra receptioner eller på vår hemsida [www.friskissvettis.se/nackavarmdo](http://www.friskissvettis.se/nackavarmdo)

## MEDLEMSFÖRMÅN

### Träna för en femtiolapp

Du som är medlem i Friskis&Svettis Nacka-Värmdö

kan testa att träna i vilken F&S-förening du vill.

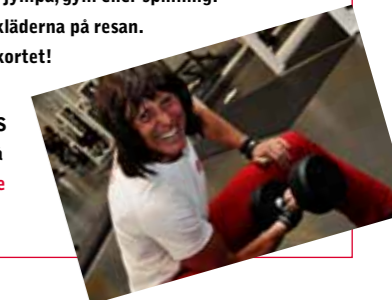
Välj mellan 150 föreningar – från Kiruna till Paris.

Du betalar max 50 kronor för ditt träningspass oavsett om du väljer jympa, gym eller spinning.

Ta med dig träningskläderna på resan.

Och glöm inte F&S-kortet!

Adresser till alla F&S i världen hittar du på [www.friskissvettis.se](http://www.friskissvettis.se)



TÄVLA OM ÅRSKORT!

# Hitta rätt och runt!



BILD 1



BILD 2



BILD 3 (jo, faktiskt inne på anläggningen)



BILD 4



BILD 5

## Känner du igen föremålen?

Hitta dem inne på vår anläggning i Sickla. Tävlingsformulär hämtar du i receptionen.

**DU KAN VINNA  
ETT ÅRS  
ALLTRÄNING!**

*Lycka till och välkommen till ditt nya favoritställe!*

## öppet varje dag

	ORMINGE:	SICKLA:
MÅNDAG	09.00 - 22.00	06.30 - 22.00
TISDAG	07.00 - 22.00	06.30 - 22.00
ONSDAG	09.00 - 22.00	06.30 - 22.00
TORSDAG	07.00 - 22.00	06.30 - 22.00
FREDAG	09.00 - 20.00	06.30 - 20.00
LÖRDAG	08.00 - 18.00	08.00 - 18.00
SÖNDAG	08.00 - 20.00	08.00 - 20.00

Som medlem i Friskis&Svettis Nacka-Värmdö får du dessutom:

- Sveriges största träningstidning Friskispressen (6 nummer per år)
- Olycksfallsförsäkring som gäller när du tränar hos oss
- 10% rabatt på Gå & Löpkliniken
- 10% rabatt hos Gustav Richert - sjukgymnast/naprapat/physioterapeut
- Samt – inte minst – möjligheten att påverka föreningens framtid!



IF Friskis&Svettis Nacka-Värmdö:  
Orminge & Sickla: Tel 08-715 73 46

All information om träningen hittar du på [www.friskissvettis.se/nackavarmdo](http://www.friskissvettis.se/nackavarmdo)