



Friskispressen  
**Örebro**

**Snackis**  
i forumet

Månadens

**Höstens schema**

Fullspäckat med träning!

**Nya korttyper**

Vi gör valet enklare!

**Följer du med in?**

Nedslag i gröngräset sid 4

Nyfiken på höstens träningsutbud?  
Schema finns på sid 7

Namntävling  
**avgjord!**  
sid 2



# Det sitter mellan öronen

► Jag kan ganska mycket. Men inte sticka tröjor, välja pensionsförsäkring och läsa sjökort. Som tur är kan jag be någon göra det åt mig, någon som kan. Så kan man lösa mycket i livet, men inte träning. Man kan be om tips och råd, eller till och med, anlita en personlig tränare. Men jobbet måste du fortfarande göra. Ditt hjärta måste jobba och det är du som ska svettas. Jag framhåller med en dåres envishet att den mest framgångsrika vägen är att hitta träning som är tillräckligt kul även utan piska eller morot. Då är det din lust och längtan efter träning som styr.

Ibland undrar jag varför jag så envist försöker inspirera människor att hitta rolig träning. Antagligen för att jag är övertygad att det dramatiskt förändrar deras liv till det bättre. Vanan och de positiva effekterna av träning grundläggs tidigt, men det är aldrig för sent att börja. Det är faktiskt sant, men jag är glad att vid femtio års ålder veta att jag tränat hela livet och haft kul! Och hoppas sen att kroppen kan ha överseende med annat slarv som till exempel för mycket solbränna och stress och för lite tandtråd.

Förr fick man en käpp med silverkrycka på femtioårsdagen. Det hoppas jag innerligt att jag inte får. Jag klarar mig tack och lov utan käpp. Nej, ge mig hellre ett par rullskridskor, mitt bekymmer är av en annan sort. Ålderskrämporna sitter mellan öronen. Det händer att jag mentalt redan associerar mig med den oroliga gamla damen vid övergångsstället och tänker att snart är det jag som står där och håller krampaktigt i rullatorn. Det känns onödigt tidigt. Med lite tur, fortsatt träning och goda gener så är det kanske trettio år dit trots allt. Hur tränar man bort det problem? Indoor Talking kanske...

Hur som helst så fortsätter jag och Friskis&Svettis att göra träningen enklare och roligare för dig. I höst öppnar vi en lokal till, förenklar kortsystemet och drar igång Indoor Walking, en helt ny träningsform.

Skön träningshöst önskar  
Helena Tranquist  
Verksamhetschef  
helena@orebro.friskissvettis.se



## AKTUELLT F&S Örebro finns på facebook.

Gå med du också så får du färsk bild - och statusuppdateringar från bygget av den nya lokalen. Sök efter: "Friskis&Svettis Örebro"



## NYFIKEN? Följ bygget av nya lokalen på vår hemsida

friskissvettis.se/orebro

## Namn-tävlingen avgjord!

I förra numret av Friskispressen utlystes en namntävling för Friskis&Svettis nya lokal. Stort tack till alla er som bidrog med kreativa förslag. Det vinnande bidraget blev "Öster", insänt av Maria Skogevall som vinner ett årskort på Friskis&Svettis.

– Ett namn som berättar lokalens läge hjälper såväl nya som gamla motionärer att hitta oss. Med det namnet undviker vi också all risk för förväxling med Kvarnen, berättar verksamhetschef Helena Tranquist. Många andra Friskis&Svettis föreningar i Sverige har resonerat likande kring namnen på sina anläggningar. Mer ofta än sällan har namnet en

Månadens

## Snackis i forumet

**Fråga**  
*Tycker mig kunna urskilja en trend som handlar om att cyklings-takten blir allt snabbare på spinningpassen. Har en kompis som är trogen "spinnare" i Uppsala på FS, och hon ser samma sak. Varför denna förändring? För egen del har jag problem med snabb takt i stående positioner på grund av ett "sladdrigt" knä som jag inte vill belasta snett (...) Vad motiverar ett allt högre cykeltempo? /Trogen spinnare*

**Svar:**  
*Vi bygger våra pass efter riktlinjer från Riks och Riks justerade riktlinjerna och tempona för cirka ett år sedan. Maxgränsen för hur snabbt vi får cykla är oförändrad däremot är den nedre gränsen justerad uppåt. Tanken är att vi ska jobba mer likt utecykling och ha en snäppet högre kadens än vi kanske har varit vana vid sedan tidigare. De riktigt tunga backarna är mer eller mindre borta och vi jobbar genomgående med mer fart i benen. Fokuset är tydligare på att hjärtat ska jobba och inte att det blir "styrketräning" för benen (...)  
/Stina (ledare, ledaruppföljare och spinningnörd)*

Läs fråga och svar i sin helhet, snacka om träning, ställ frågor om verksamheten, kolla ledarnas låtlistor och mycket mer i forumet på hemsidan:

friskissvettis.se/orebro

Tänk på att läsa reglerna först så vi får lika trevlig stämning i forumet som på Kvarnen.

områdesanknytning.  
Ett tag funderades det på att göra namnet mer specifikt. Österplan eller kanske Almbyplan? Efter research hos stadsbyggnadskontoret konstaterades dock att Hagmarksgatan inte tillhörde någon av dessa, och därför hölls det fast vid namnet Öster.  
– Det är lite kul att vi beslutar oss för "Öster". Då har vi någonting att sträva efter, nämligen att öppna en "Söder", "Norr" och "Väster" också, säger styrelseledamot Madelene Larsson med en blinkning.  
Text: Lovisa Elfving



**TILLSAMMANS** Mor och dotter nappade på erbjudandet. Eva Högman (t h) är medlem i Örebro och Anna Klara Högman, studerande, jympar just nu med Uppsalaföreningen.  
– Vi brukar gå på teater, men det är extra kul med Friskis&Svettis. Det är ett jättebra mervärde för oss som är medlemmar, säger Eva Högman. Det stämde det så bra att min dotter var hemma och vi kunde gå tillsammans.



**TVÅ FÖR EN** Sara Larson passade på att ta med brorsan Rasmus, när man fick gå "två för en". De tycker att Länsteatern gör bra föreställningar, och blev inte besvikna den här gången heller.  
– Särskilt härligt att de bytt spelplats, säger Sara. Markurell hör verkligen hemma här



**CHARMIGT** I vimlet såg vi Mikael Sundmark, flankerad av sambon Jenny Sjöblom och vännen Annika Morfeldt.  
– Samarbetet med Friskis&Svettis gör att vi verkligen prioriterar teaterbesöken, säger Jenny. Vi är alltid väldigt nöjda. En utomhus föreställningen som den här, blir unik och spontan eftersom verkligheten tränger sig på. Och det är bara charmigt.

# Medlemskväll med Markurell

En förväntansfull Friskis&Svettis publik hade sökt sig till Spelgården i Stadsparken för att se Länsteaterns föreställning av Markurell i Wadköping. Den regnkänsliga salongen badade just den här kvällen i varm kvällssol. Totalt 155 medlemmar passade på att utnyttja erbjudandet att gå för halva priset.

Text & foto: Helena Tranquist

**LEENDE** Vädret och humöret var ideel solsken när Friskis&Svettis besökte Markurell i Wadköping. I kön sågs en glatt leende Per Fredriksson.



Ingen risk för träsmak trots bänkarna. Föreställningen var alldeles för underhållande.



Snygg rekvisita berättar något om dåtidens informationskanaler.

Har du förslag?

Summerat så verkar alla som nyttjade erbjudandet att vara nöjda med den här typen av aktiviteter.  
Att vara medlem i Friskis&Svettis skall vara attraktivt. Vilka aktiviteter skulle du vilja att Friskis&Svettis erbjud medlemmarna?  
**Maila dina förslag till**  
helena@orebro.friskissvettis.se

## Nedslag i gröngräset Följer du med IN?

En solig torsdag i juli gav vi oss ned till Skytteparken och såg 450 personer delta i utejympan. Utejympan i Örebro lockar både vana friskis-motionärer och jympadebutanter i alla åldrar. Känslan av att träna ihop med hundratals andra under bar himmel är en upplevelse utöver det vanliga. Så... du har väl passat på att semesterträna på något av passen i Skytteparken eller Baronbackarna? Och viktigast av allt: Du fortsätter väl att träna i höst?

### Erik Annerblom

tränar gärna ute eftersom det är så friskt och skönt.  
– Jag kommer absolut att följa med in i höst, jag ser jag fram emot att få jympa med de nya ledarna.



### Maja Ernelli

följer med in och tränar i höst.  
– Utejympan är rolig, men favoritpasset är Step dans.



### Kristina Elfving

tränar på F&S både ute och inne.  
– Att gå på utejympan är bland det roligaste man kan göra en sommarkväll, men jag tycker om att träna inne också, så visst följer jag med in. Jag gillar att träna på I3.



### Frida Löqvist

går mest på jympan, och då gärna på Eyra med Thomas.  
– Jag tycker att man får ut lite mer av träningen inomhus, det är enklare på något sätt.



### Per-Anders Eliasson

brukar träna både gym, spinning och jympan.  
– Skönt att träna ute men jag föredrar inne eftersom det blir mer tryck i musiken. Dock är det kul med så mycket folk ute. Jag gillar rockiga pass, till exempel Peters.



### Elin Rosén (med William)

tränar mest på gym under hösten eftersom det inte kräver samma koordination.  
– Det är praktiskt att träna ute när man har barn eftersom de kan vara med bredvid.



### Kjell Strömberg

testar utejympan för första gången och tycker att koordinationen är lite svår.  
– Först tittar jag på ledarna, sen tittar jag på de närmast, sedan ska jag hålla koll på vad jag själv gör. Jag följer inte med in eftersom jag redan tränar annat fem gånger i veckan.



### Meta Franzén

gillar utejympan eftersom man garanterat får plats och slipper trängsel och köer.  
– Jag ser fram emot att Hagmarksgatan öppnar så att det blir gott om plats.



### Hanna Astvald Heimer

gillar jympan bäst.  
– Vi har provat lite olika aktiviteter men jympan verkar vara det som verkligen gått hem, berättar Hannas mamma efter passet.



**DUBBELT SÅ ROLIGT ATT VARA TVÅ?**  
Det tycker i alla fall Staffan och Maria som du tidigare kunnat träffa på söndagarna på Kvarnen. Nu under sommaren har de tagit chansen att jympa utomhus.

Text: Lovisa Elfving  
Foto: Greger Tallroth



Träffa Staffan & Maria



### FAKTA Utejympan

- 20** år har Friskis&Svettis sommarjympan i Skytteparken
- 2** år har Friskis&Svettis sommarjympan i Baronbackarna
- 30** utejympapass fanns på årets sommarschema
- 3** av dem har regnat bort hittills
- 23** olika ledare har lett passen denna sommar
- 500** personer var det på det mest välbesökta passet hittills
- 8000** personer (uppskattningsvis) deltar i utejympan varje sommar



## HALLÅ DÄR !

Staffan Nilsson och Maria Elvi som ledde sitt första utepass i Skytteparken en torsdag i juli. Hur var det att leda pass ute?  
– Toppen! Att det var så mycket människor gjorde upplevelsen till något alldeles extra.  
Brukar ni själva gå på utejympan?  
– Javisst, det händer. Skytteparken är

ett kul ställe att mingla på, man träffar många vänner och bekanta och så får man träningen på köpet.  
Snart är det terminsstart. Hur känns det?  
– Det är alltid kul med terminsstart. Den här hösten får vi ju faktiskt två starter eftersom nya lokalen på Hagmarksgatan öppnar i oktober.  
Det är mycket jobb med att sätta ihop ett pass. Har ni börjat med ert höstpass ännu?  
– Ja, en lät är klar. Det är Pink med "Funhouse". Det kan nog dyka upp något med Universal Poplab också ifall att vi får

det att passa in. Det brukar gå rätt smidigt för oss att göra pass eftersom vi är två.  
Vad ser ni fram emot med den nya lokalen?  
– Samma förväntningar som när vi flyttade till Kvarnen; att det är nytt, fräscht och häftigt. Det är kul att vi som förening växer och behövs.  
Har ni något att säga till dem som varit med på utejympan i sommar och funderar på att följa med in?  
– Häng på! Det är minst lika roligt inne som ute. Och så finns det ju så mycket att välja på. ■

# Priser hösten 2010

Nya korttyper!

För att köpa kort krävs att du är medlem

TRÄNINGSKORT månads/årskort

	ORDINARIE PRIS	3 mån	6 mån	12 mån	Autogiro endast årskort
--	----------------	-------	-------	--------	-------------------------

Träna grupp 730:- 1200:- 1800:- 160:-/mån

Träna gym 730:- 1200:- 1800:- 160:-/mån

Träna allt 1100:- 1650:- 2500:- 220:-/mån

Träna gym dagtid 490:- 760:- 1200:- 110:-/mån

Inpassering vard. före 14.00 och helg före 12.00

STUD/UNGDOM (-20%)

Träna grupp 580:- 960:- 1440:- 130:-/mån

Träna gym 580:- 960:- 1440:- 130:-/mån

Träna allt 880:- 1320:- 2000:- 180:-/mån

FÖRETAGSAVTAL (-10%)

Träna grupp — 1080:- 1620:- 145:-/mån

Träna gym — 1080:- 1620:- 145:-/mån

Träna allt — 1485:- 2250:- 200:-/mån

ÖVRIGA KORT

Klippkort, 12 ggr 550:-

Klippkort, 12 ggr / Kvarnen (Gäller bara på Kvarnen och medger bokning) 550:-

Friskiskort, 20 gånger 400:-

Satellitkort höst 2010 500:-

Prova-på-kort 150:-

Med detta kort kan du prova tre gånger på valfri aktivitet kostnaden dras av när du köper 3-mån-, 6-mån-, 12-mån-kort.

Medlemskap per kalenderår 100:-

ENGÅNGSPRISER

Gruppträning/Gym/Ute 70:-

Hoppis&Skuttis/Junior/Knatte/Enkel/Öppna dörrar 30:-

Motionär med "fel" korttyp 50:-

Rabatter

- Företag/organisationer som köper fler än 50 träningskort per år kan genom att teckna avtal, få 10% rabatt på halvårs- och årskort. Kontakta kansliet för mer information.

- Ungdomar födda -92 eller senare samt studerande erhåller rabatt enligt prislista. Intyg som styrker berättigande till rabatt krävs, t ex CSN-kort och medlemskort. Rabatterna kan ej kombineras, välj den förmånligaste.

Köp av träningskort

Du köper ditt träningskort på Kvarnen kontant eller med betalkort. Du kan även köpa och förlänga ditt träningskort via internet. Läs mer på vår hemsida friskisvettis.se/orebro. Väljer du årskort kan du betala via autogiro (gäller dig som fyllt 18 år). Du löser ut ditt träningskort på Kvarnen.

Återköp, överlåtelse och frysning av träningskort

Vi gör inga återköp eller överlåtelser av träningskort. Men alla som har årskort har möjlighet att en gång under giltighetstiden frysa sitt träningskort i max 60 dagar.

Engångsträning, Prova-på-kort och Klippkort (papper)

Kontakta vårdarna i receptionen för inpassering till önskat pass. På våra satelliter sker all inpassering via våra vårdar.

Medlemskap

För att ditt träningskort ska vara giltigt måste du vara medlem i F&S Örebro och erlagga en medlemsavgift på 100 kr/år, denna avgift erlaggs separat. För Engångsbiljett och Prova-på-kort krävs ej medlemskap. Om du vill kan du lösa separat medlemskap för 100kr/år och få tillgång till våra medlemsförmåner samt betala medlemspris (50 kr) för engångsträning. Du har möjlighet att prova våra gratis Startpass 3 gånger innan du löser ditt medlemskap.

## Träningskort

**Träna grupp** - ger tillgång till all gruppträning: jympa, spinning, cirkelgym och indoor walking.

**Träna gym** - ger fri tillgång till träning på gymmet.

**Träna allt** - ger tillgång till all gruppträning samt gym.

**12 månader** - gäller 365 dagar och innefattar jul- och sommarperiod.

**6 månader** - gäller från inköpsdatum och 6 månader framåt.

**3 månader** - gäller från inköpsdatum och 3 månader framåt.

**Satellit höst 2010** - Gäller jympapass på Ey-rabadet och I3 Grenadjärstaden under hösten 2010.

**Klippkort** - gäller all träning i mån av plats.

**Gymkort dagtid** - för dig som väljer att träna på gymmet dagtid, inpassering vardagar fram till 14.00 och helger fram till 12.00.

**Friskiskortet** - omfattar Mammajympa, Cirkelgym/senior, Senior, Bas, Hoppis&Skuttis, Knatte, Junior, Enkel och Öppna dörrar, samt vissa tider på gymmet. För mer information om Friskiskortets omfattning, se vår hemsida eller kontakta vår reception.

**Samtliga kort ger tillgång till våra uteaktiviteter.**

Åldersgräns

Åldersgränsen för att träna på gymmet är från det år man fyller **16 år**. För personer under 18 år krävs målsmans godkännande för att köpa gymkort och börja träna hos oss. Åldersgräns för spinning och skivstång är från det år man fyller 15 år.

När du ska träna

Bokning av pass

Många av våra pass är bokningsbara. På schemat är de markerade med ett "B". Mer information om bokningsreglerna och hur du bokar ett pass finns på vår hemsida, friskisvettis.se/orebro.

Inpassering/platsbiljett

Alla träningskort gäller i mån av plats. Med ditt träningskort, som du skall ha med dig vid varje träningstillfälle, passerar du själv in till träningen via kortläsarna i receptionen. På all gruppträning krävs platsbiljett. Vill du vara säker på att få plats på gruppträningen så kom i god tid. Platsbiljetterna släpps 90 minuter innan passet börjar.

Engångsträning, Prova-på-kort och Klippkort (papper)

Kontakta vårdarna i receptionen för inpassering till önskat pass. På våra satelliter sker all inpassering via våra vårdar.

Gym

Gymträning är individuell styrketräning med maskiner och fria vikter. I vårt härliga gym kan du träna styrka på alla nivåer, från rehabilitering till mer utmanande styrketräning.

Gyminstruktion

Gyminstruktörer finns på gymmet fasta tider varje vecka, du bokar upp dig för en tid hos dem i receptionen. Du måste ha giltigt träningskort för gymmet och betala 100 kr i depositionsavgift. Bokning kan bara ske via receptionen på Kvarnen, ej på telefon.

Avbokning måste göras senast 3 timmar innan bokad instruktionsstid för att få tillbaka avgiften på 100 kr.

Avbokning kan göras på Kvarnen eller via telefon.

## Gruppträning

### Jympa

**Aerobics** – Ös och flyt med stegkombinationer.

**Bas** – Rejält utan hopp.

**Bräda** – Jympa på bräda, kondition, styrka och rörlighet.

**Core** – Funktionell träning med fokus på bälstabilitet.

**Core bosu** – Corepass med redskapet bosu.

**Dans** - Enkla steg med känsla, attityd och karaktär.

**Dans afro** - Steg och rytm med inspiration från afrikansk dans.

**Enkel** – Jympa för dig som har en utvecklingsstörning, ger styrka och rörelseglädje i mysig gemenskap.

**Hoppis&Skuttis** – Lekfulla rörelser för barn och vuxna tillsammans, barnets ålder 2-4 år.

**Intensiv** – Tuff genomkörare för vältränade.

**Junior** – Ös för dig som är i åldern 7-10 år.

**Knatte** – Kul och bus för barn från 5-7 år, utan vuxna.

**Ki box** – Tufft och kul med handskar och mitsar.

**Mamma** – I gång efter graviditeten. Ta med din bebis under passet.

**Medel** – Högre tempo, en del hopp.

**Senior** – Mjuk jympa för äldre, extra rörlighet, inga hopp.

**Skivstång** – Styrketräning i grupp.

**Skivstång kondition** - Styrka med rejäl konditionsdel

**SkivstångSpin** – Kombipass med styrka och kondition.

**Start** – Mjuk jympa för dig som ska komma igång.

**Station** – Jympa med styrkestationer och kondition

**Step** – Stegkombinationer med bräda.

**Yoga** – Lugnt och meditativt.

**Öppna dörrar** – Jympa för funktionshindrade.

### Spinning

Spinning är effektiv konditionsträning på cykel, inomhus i grupp. Välj nivå som passar dig.

**Start** - Lättare än bas, för dig som vill komma igång.

**Bas** – Rejält, med lägre intensitet.

**Medel** – Rejält konditionsträning.

**Intensiv** – Tufft och nära maxpuls för dig som är vältränad.

**SkivstångSpin** – Kombipass med styrka och kondition.

**Puls** – Följ din ansträngningsgrad med hjälp av pulsband. På medelnivå.

### Cirkelgym

**Cirkelgym**

I Cirkelgym styrketränar vi i grupp under ledning av en instruktör. Det är en träningsform som passar sig utmärkt för träning av uthållig styrka. Passet är uppbyggt av olika stationer och de flesta består av gymmaskiner som är speciellt anpassade för den här typen av träning, men även andra typer av stationer och redskap förekommer.

**Cirkelgym senior**

Anpassat Cirkelgympass.

## Gym

Gymträning är individuell styrketräning med maskiner och fria vikter. I vårt härliga gym kan du träna styrka på alla nivåer, från rehabilitering till mer utmanande styrketräning.

Gyminstruktion

Gyminstruktörer finns på gymmet fasta tider varje vecka, du bokar upp dig för en tid hos dem i receptionen. Du måste ha giltigt träningskort för gymmet och betala 100 kr i depositionsavgift. Bokning kan bara ske via receptionen på Kvarnen, ej på telefon.

Avbokning måste göras senast 3 timmar innan bokad instruktionsstid för att få tillbaka avgiften på 100 kr.

Avbokning kan göras på Kvarnen eller via telefon.

# hösten 2010 Schema Friskis&Svettis Örebro



## Öppettider på Kvarnen Gym & Reception

Mån 07.00 - 21.30

Tis 07.00 - 21.30

Ons 06.30 - 21.30

Tors 07.00 - 21.30

Fre 07.00 - 19.30

Lör 09.30 - 17.00

Sön 11.00 - 20.30

### Friskis&Svettis Kvarnen

Fredsgatan 25

703 62 Örebro

Tel: 019 - 18 26 00

info@orebro.friskisvettis.se

Besök ofta!

## Hemsidan

friskisvettis.se/orebro

På vår hemsida kan du förutom att läsa de senaste nyheterna även:

- Köpa eller förlänga ditt träningskort
- Boka platsbiljett
- Läsa de senaste ledarändringarna
- Se statistik över hur fulla den gångna veckans pass varit
- Läsa och skriva i vår gästbok/forum

Siffrorna efter passet anger passets totala längd i minuter. Då inget annat anges är passet 55 minuter.

Mer information om bokningsreglerna och hur du bokar ett pass finns på vår hemsida, friskisvettis.se/orebro

## Gruppträning

30 aug - 31 okt

Slutdatum är preliminärt. Nytt schema i samband med öppningen av F&S Öster.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<b>Jympa Kvarnen</b> B = Bokningsbart pass F = Friskiskortet gäller						
	10.00 Jympa/Senior	F 07.00 Jympa/Medel 45	10.15 Jympa/Mamma	F 07.15 Yoga 1	B 09.45 Yoga 1	B
11.45 Jympa/Bas	F 11.45 Jympa/Medel	12.15 Jympa/Bas 45	F 11.45 Jympa/Medel	10.00 Jympa/Senior	F 10.00 Hoppis&Skuttis	F
16.00 Jympa/Medel	16.15 Jympa/Medel	16.00 Jympa/Medel	16.00 Jympa/Medel	11.45 Skivstång	B 10.00 Jympa/Knatte	F
16.30 Aerobics 1	B 16.45 Skivstång kondition 70	B 16.45 Jympa/Start	Gratis 16.15 Jympa/Enkel	F 12.15 Jympa/Bas 45	F 11.00 Ki box 1, 75	B
17.00 Jympa/Bas	F 17.00 Step 1	B 17.00 Dans afro	17.00 Yoga 1	B 15.00 Jympa/Medel	15.30 Jympa/Medel	16.30 Jympa/Medel
17.00 SkivstångSpin 85	B 17.15 Jympa/Bas	F 17.00 Bräda/medel	B 17.00 Aerobics dans	B 16.00 Jympa/Medel		17.00 Jympa Puls/bas
17.30 Skivstång	B 18.00 Core	B 18.00 Jympa/Medel	17.15 Jympa/Bas	F 16.30 Ki box 1, 75	B	17.00 Skivstång
18.00 Jympa/Medel	18.00 Aerobics 1	B 18.00 Ki box 1, 75	B 18.00 Step styrka	B 16.45 Skivstång kondition 70	B	17.45 Station/medel 70
18.00 Ki box 1, 75	B 18.15 Dans	B 18.00 Step dans	B 18.15 Jympa/Medel	17.00 Jympa/Intensiv		18.00 Jympa/Medel
18.30 Step 1	B 19.00 Ki box 2, 75	B 19.00 Jympa/Intensiv	18.15 Jympa/Junior	F		18.30 Yoga 1
19.00 Jympa/Intensiv	B 19.00 Station/medel 70	B 19.00 Skivstång kondition 70	B 19.00 Station/medel 70			
19.30 Yoga 2, 90	B 19.15 Jympa/Medel	B 19.30 SkivstångSpin 85	B 19.15 Dans			
19.30 Jympa/Medel			19.15 Core bosu	B		
<b>Cirkelgym Kvarnen</b> B = Bokningsbart pass						
10.00 Cirkelgym/Senior	F B					
17.30 Cirkelgym	B 17.00 Cirkelgym	B 17.00 Cirkelgym	B	17.00 Cirkelgym	B	17.30 Cirkelgym
	18.30 Cirkelgym	B	18.00 Cirkelgym	B		
<b>Övriga lokaler</b> F = Friskiskortet gäller						
17.30 Jympa/Medel	I3 17.30 Jympa/Medel	Eyra 18.00 Jympa/Öppna dörrar	Eyra 18.30 Jympa/Medel	Eyra 18.30 Jympa/Medel	10.00 Jympa/Medel	Eyra
	17.30 Crosstraining 90 (tom 28/9)	18.00 Jympa/Medel	I3		Inställda pass Eyra: 4/9, 18/9, 12/10, 9/11. Vi reserverar oss för schemaändringar.	
<b>Spinning Kvarnen</b> Alla pass är bokningsbara utom Start F = Friskiskortet gäller						
		07.00 Spin/Medel 45				
		10.00 Spin/Senior 45	F		10.00 Spin/Medel	
		15.30 Spin/Medel	11.45 Spin/Bas	F 11.45 Spin/Medel	11.15 Spin/Puls	
16.45 Spin/Bas	F 16.30 Spin/Medel	16.45 Spin/Puls	16.15 Spin/Medel	15.00 Spin/Medel		16.45 Spin/Medel
17.00 SkivstångSpin 85 (Start i pelarsalen)	17.30 Spin/Start	18.00 Spin/Bas	F 17.30 Spin/Puls	16.15 Spin/Puls		18.00 Spin/Puls
18.30 Spin/Medel	18.45 Spin/Medel 70	19.00 Spin/Medel	18.30 Spin/Intensiv	17.15 Spin/Medel		19.00 Spin/Medel
19.45 Spin/Puls	20.00 Spin/Medel	19.30 SkivstångSpin 85 (Start i pelarsalen)	19.30 Spin/Medel			



Vi gör valet enklare!

## Korttyperna förenklas och förbättras

Lider du av beslutsångest? Trött på alla val du måste göra? Friskis&Svettis rensar upp i kortdjungeln vid höststarten och presenterar en ny lösning.

Målet är ett fortsatt prisvärt träningskort och ännu mer flexibel och allsidig träning.

Från och med den 30/8-10 erbjuds följande korttyper:

**Träna grupp** – ger tillgång till all gruppträning.

**Träna gym** – ger tillgång till enskild styrketräning på gym (ej cirkelgym).

**Träna allt** – ger tillgång till all gruppträning samt gym.

Giltighetstiderna för korten förblir oförändrade, 3 mån, 6 mån och 12 mån.

Friskiskort och klippkort finns kvar som tidigare. Även satellitkortet finns kvar tillvidare.

VAD KOMMER ATT HÄNDA MED DE KORT SOM ÄR INKÖPTA FÖRE 30 AUGUSTI?

Gymkortet förblir oförändrade. Det vill säga även behörigheten till cirkelgym behålls under kortets giltighetstid.

Samtliga gruppträningskort uppgraderas och ger från 30/8 tillgång till all gruppträning; jympa, spin, cirkelgym och även indoor walking då Friskis&Svettis Öster öppnar.

Alla kort kommer att gälla på samtliga lokaler (för Satellitkortet kommer specialregler att gälla).

Priser hittar du på föregående sida här i Friskispressen, på [friskissvettis.se/orebro](http://friskissvettis.se/orebro) och på våra kortköpsblanketter på Kvarnen.



## Studenterbjudande

gäller 1/9 - 31/10 på internet!

**Träna Allt 6 mån 1000:-**  
(+ medlemskap 100:-)



Friskispressen  
Örebro

Redaktör: Helena Tranquist  
Produktion: Mikael Hagström  
Tryck: Stibo Graphic

Utgivning: 6 nummer per år

Medarbetare: Helena Tranquist  
Mikael Hagström  
Malin Engström  
Lovisa Elfving  
Sofia Wulff



**Friskis&Svettis**

Fredsgatan 25  
703 62 Örebro  
Tel: 019 - 18 26 00  
E-post: [info@orebro.friskissvettis.se](mailto:info@orebro.friskissvettis.se)

[friskissvettis.se/orebro](http://friskissvettis.se/orebro)

TEAM SPORTIA

REGNET ÄR PÅ VÄG!

FRAM TILL DEN 19/10 2010 HAR DU SOM MEDLEM I FRISKIS&SVETTIS

**20% RABATT**

PÅ ALLA REGNKLÄDER I BÅDA VÅRA BUTIKER, ÄVEN PÅ REDAN NEDSATTA VAROR!!!

VI FINNS PÅ MARIEBERG GALLERIA & TRÄFFPUNKT CITY.

TEAM SPORTIA

