



Sollentuna



FOTO: INGA-LIS GRAPE

höstens
nya
stjärnor

testa **hiphop**
& **zumba**

DANSARE. Lamin dansar hiphop fyra dagar i veckan.

mat&träning

Häng med oss på Friskis&Svettis träningsresa till Portugal i oktober ▶



Nya snyggingar

Det tränas som aldrig förr i Sollentuna.

På bara några år så har vi, idrottsföreningen Friskis&Svettis Sollentuna, nästan fördubblat vårt medlemsantal och intresset bara ökar. Därför satsar vi nu på en expansion och hoppas att inom snar framtid kunna erbjuda dubbelt så stora träningsytor och ett fantastiskt gym.

Vi är redan i utveckling och förändring.

För att klara att hålla ordning på allt praktiskt som det innebär att driva en egen träningsanläggning har vi utökat vår anställda personal.

Det krävs ett brinnande intresse, struktur- och organisationsförmåga för att hålla ordning på alla oss nära hundra stycken ideella, entusiastiska funktionärer som tillsammans ser till att du kan träna. Från morgon till kväll, varje dag, året runt!

Får jag presentera vår personal:

Anki Brink, vår verksamhetsledare som ansvarar för den praktiska driften av vår verksamhet. Anki har arbetat med träning i alla dess former hela livet och kan Friskis&Svettis utifrån och in. Anki är också vår "träningschef" och brinner för att skapa bra träning för dig och alla medlemmar.

Susanne Bäck, vår nye receptionsansvarige ekonom/administratör. Ansvarar för ALL administration och ekonomi som bara måste göras för att verksamheten ska fungera bra.

Hon är en riktig ordningsmänniska och en hejare på IT vilket kommer väl till pass hos oss. Susanne har ett långt förflutet som jympa/aerobics ledare så henne kommer du även träffa på träningsgolvet!

Sama Mielig, gymansvarig och gymmets eldsjäl! Han ägnar större delen av sin tid åt att utveckla och bygga upp vårt nya gym till en stolthet. Sama bestämde sig i unga år för att gymträning är hans grej. Nu är han en välutbildad F&S gyminstruktör fylld av idéer och entusiasm, så håll i er!

Tommy Gustavsson, vår outhärlige. Ni som är morgonpigga känner Tommy sedan länge för tack vare honom kan vi öppna 07.00 två dagar i veckan. Idrott och träning är Tommys grej. Han är både hockeydomare och orienterare.

Vilken härlig tid vi går till mötes!

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



Lamins dansschema varje vecka:

tisdag 20.00
ragdollz class
onsdag 20.00
dance experience
torsdag 20.00
streetbeat

lördag 14.30
babydollz
lördag 16.00
cherie hampton
lördag 18.30
jazz

HIP. Lamin Holmén tränar för att klara flera akrobatiska streetdancesteg.

Lamin vill bli professionell dansare. Han har tränat hiphop i många år. Fyra dagar i veckan dansar han på Balettakademien. Det kostar honom 6 000 kronor per termin.

– Jag betalar det själv genom att jobba som telefonförsäljare, säger Lamin Holmén, 17 år och hiphopare.

Han är född i Sverige, med en pappa från Gambia och en mamma från Sverige. Nu går han sista året i Rudbecks

gymnasium, samhällsvetenskaplig linje med inriktning fred och konflikt.

Som värd på Friskis&Svettis tjänar han ingenting eftersom alla funktionärer jobbar ideellt. Ändå drar han på sig den rödvida tröjan och är en leende passvärd, tre timmar varje torsdag.

– Det är bra att ha på CV:n och jag får ett gymkort. Jag behöver bli starkare för att kunna göra akrobatiska danssteg.

Sedan ett halvår tillbaka är Lamin med i dansgruppen Babydollz som består av 17 tjejer och två killar. I våras var de med i TV4:s program Talang och kom till semifinal.

Det gäller att pussla för att få tiden att räcka till dans, träning, skola och läxor.

– Jag pluggar på taget till och från dansen och gymmar på håltimmar.

Magen är Lamins favoritmuskel, för att det känns så mycket och är jobbigt att träna.

– Jag måste pusha mig själv hela tiden, säger Lamin som är hyfsat nöjd med sin mage. Magträning är bra för hållningen och ger stabilitet.

– För att klara streetdance, hiphop, popping, locking och breaking måste man vara riktigt stark. ●

LAMINFAKTA:

- Född 1 januari.
- Har 733 vänner på Facebook.
- Lyssnar på 50 Cents och Frispråkaren.
- Gillar filmen Slumdog millionair.
- Kollar på <http://www.sdk-europe.com/l-en/video-street-dance-kemp/>



HIPHOPFAKTA

Hiphop – vad är det?

Hiphop är en musikstil som växte fram i USA under mitten på 1970-talet och blev en stor del av modern popkultur under 1980-talet.

Musiken består av två huvuddelar: rappande (MCing) och DJs (bakgrundsmusik genom beat och scratching). Hiphopkulturen anses bestå av fyra konster, även kallade hiphopens fyra element: MC-konst, DJ-konst, graffiti och streetdance.

Hiphop – musiken historia

70-TAL

Afrika Bambataa började som DJ på olagliga kvartersfester som arrangerades på gatorna. De tjuvkopplade ström från gatlamporna till PA-anläggningen. Bambataa rappade om att gängen på gatorna skulle göra upp i rap battles istället för att slåss och mörda på gatorna.

80-TAL

Run DMC som samplade inte bara disco utan även rock och gav hiphoppen ett hårdare sound. Största hit var en duett med heavy-metalgruppen Aerosmith.

90-TAL

Dr Dre och Snoop Dog körde opolitisk gangsterrapp.

2000-TAL

Under senare år har hiphopen i USA blivit mer och mer rumsren och kommersiellt framgångsrik vilket många kritiker anser lett till en urvattning av musikstilen. Trots det, så lever hiphopen kvar. Eminem är den artist som sålt flest album av alla hiphopartister i hela världen.

testa hiphop



Dansa hiphop med Lamin

Fredag den 15 och 22 oktober kl 18.00 – 19.00 i Stora hallen. Klädsel: Inte tajt. Gratis för medlemmar. Icke medlemmar betalar 80:-.

Höstens stjärnor



JYMPALEDARE
namn: Katarina Svensson
träningsspass: jympa medel, lördagar 16.00 och måndagar 20.00.
favoritmuskel: Ryggen. Den håller mig upprätt.
gör utanför träningsgolvet: Umgås med familjen, jobbar som produktansvarig på Tarkett och är i trädgården. Älskar att sätta frön och se hur dem växer upp.
läser: Leva.

JYMPALEDARE
namn: Tommy Eriksson
träningsspass: jympa medel torsdagar 18.00 och söndagar 17.00.
favoritmuskel: Ryggen, finns många tunga sköna övningar och jag är ganska stark i den.
gör utanför träningsgolvet: Är i gymmet eller jobbar på L&W i Kista med att bygga maskiner som testar papper. Cyklar till jobbet året runt. Bara sätta på dubbdäck.
läser: Body – handlar om träning, kost och forskning.

SPINNINGLEDARE
namn: Jenny Lepin
träningsspass: spinning bas tisdagar 19.15 och spinning medel fredagar 17.15.
favoritmuskel: Hjärtat, det svarar så bra på träning.
gör utanför träningsgolvet: Går på bio, träffar vänner, familj och mina gudbarn, gosar med mina fyrbenta håriga och jamande älsklingar och njuter av allt Stockholm har att erbjuda.
läser: Amelia.

namn: Malin Ullman
träningsspass: aerobics söndagar 16.00, step måndag 19.30.
favoritmuskel: vadmuskeln - man flyger så bra med den!
gör utanför träningsgolvet: är arkitekt och gymnastikgalning...
läser: unnar mig alltid lång frukost med morgontidningar.

namn: Maud Karlberg
träningsspass: spinning bas torsdagar 18.00 och lördagar 9.30.
favoritmuskel: rumpan - om den är vältränad.
gör utanför träningsgolvet: vilar, springer, läser, jobbar och skidåker.
läser: PS - Personlig Utveckling och Psykologi.

GILLAR DU TRÄNING OCH VILL DU BLI LEDARE ELLER INSTRUKTÖR?
 Ny uttagning sker i höst. Utbildningen bekostas helt av Friskis&Svettis och i gengäld leder du pass i två år. All info på hemsidan: www.friskissvettis.se/sollentuna

GRATIS!
GYM-GUIDNING
 Lär dig tekniken, hitta rätt maskiner och få grunderna. Varje sista söndag i månaden kl 15 – 16. Gratis för medlemmar.

Spinning-start

Lär grunderna och bli kung i Blå hallen.
 En timme där vi går igenom teknik, inställning av cyklar och tränar ett 45-minuters startpass. Perfekt för dig som vill träna kondition och benstyrka, utan krångliga steg och kombinationer. På cykeln är det bara att trampa på!
Varje måndag klockan 18.00 hela september.

GRATIS I SEPTEMBER!

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

FORTSÄTTNINGSS-INSTRUKTION
 Du får ett nytt program att träna vidare med. Pris 100:-.

AVANCERAD INSTRUKTION

Träningssupplägg och rådgivning mot ett långsiktigt mål och vi ses vid 2-3 tillfällen. Pris 250:-.

Boka via receptionen.

KÖP ÅRSKORT FÅ TVÅ INSTRUKTIONER!



Sean Banan skakar rumpa och piskas på F&STäby. Kolla YouTube klippet: <http://www.youtube.com/watch?v=Sdw0QffNuGuQ>

gym instruktörer och gymvärdar sökes

Vi utvidgar träningsytorna. Gymmet kommer att bli mer än dubbelt så stort. Därför behöver vi bli flera, inspirerande gymfunktionärer – både instruktörer och värdar. Är du intresserad av styrketräning, trivs i gymmiljö, är träningsvan och gillar att prata med folk? Kontakta Sama, gymanvarig: sama@sollentuna.friskissvettis.se



träningstips

Anki Brink, verksamhetsledare, personlig tränare, jympaledare och gyminstruktör svarar på dina träningsfrågor.



mat & träning

Rekommenderar du någon speciell diet?

– Det finns massor av olika kostråd och teorier om vad som är den rätta metoden för att bli smalare, starkare och utvecklas i träningen.

Att generellt säga att en metod är bättre än en annan, fungerar inte. Det är som att påstå att en träningsform är bättre än någon annan.

Allt beror på vad du vill uppnå och vad du har för förutsättningar.

– Vill du bli större bör du bygga muskler, vilket du gör lättast i ett gym.

Därmed inte sagt att styrketräning inte funkar om du vill gå ner i vikt, det går alldeles utmärkt. Muskler ökar förbränningen.

Vill du få bättre kondition rekommenderar jag spinning, pulsjympa eller att du sticker ut och springer eller joggar.

Jympa är en utmärkt träningsform, där får du allt, en bra genomkörare för hela kroppen.

– Sedan kan du komplettera med olika pass som har olika inriktningar:

Styrka: core, cirkelfys, skivstång.

Kondition: spinning, pulsjympa, dans, step och aerobic.

Smidighet och balans: yoga och ki balans.

– Mitt kostråd är att du ska äta ett mål mat eller ett mellanmål ett par, tre timmar innan du tränar.

Sen, beroende på vad du åt innan passet och hur hårt du tränat, bör du äta igen inom en timme efter träningspasset. Då utnyttjar du energin maten ger och näringsämnen till för på bästa sätt. Gärna någon mejeriprodukt för att få i dig proteiner.

Förbränningen är fortsatt hög cirka en timme efter träningspasset, så passa på och ät gott och rejält.

Måste jag dricka under passet?

–Nej. Varar träningspasset en timme eller mindre räcker det att fylla på med vatten innan träningen, gärna successivt under hela dagen.

Se sen till att fylla på vätskeförråden efteråt så att du ersätter det du förlorat under passet – cirka en liter. ●

Nästa gång handlar Ankis tips och svar om att vara sjuk och om man ska träna eller ej. Mejla dina frågor till: anki@sollentuna.friskissvettis.se

zumba

FREDAGAR 18.00-19.00

Zumbagästspel utanför ordinarie schema och träningskort.

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

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

Mer info: www.zumbatwinz.se kontakt@zumbatwinz.se



Sollentunas största idrottsförening med 3 544 tränande medlemmar.

Börja ett nytt liv

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 vid 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.



TRÄNAR FÖR LIVET. 13 procent av alla sju-åringar har motoriska problem som skapar svårighet med inlärning och koncentration. Men det gäller inte juniorerna på F&S!

Friskis&Svettis Sollentuna bildades 1984 och har i dag 3 544 medlemmar. Vi erbjuder 56 gruppträningspass i veckan. Gymmet är öppet varje dag, från morgon till kväll. F&S Sollentuna har 92 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.

RESERVATION FÖR EVENTUELLA ÄNDRINGAR.

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		Föräldrafritt! Junior 6-12 år.
09.30						BAS*	
10.00	SENIOR*	SENIOR*	SENIOR*		SENIOR*	FAMILJ*	JUNIOR MEDEL
11.30	BAS*		MEDEL*	NYTT! YOGA*	MEDEL		
16.00						MEDEL	NYTT! CIRKELFYS AEROBICS
17.00	MEDEL*		BAS*		MEDEL		MEDEL BAS* NYTT!
17.30	RYGG*			SKIVSTÅNG			
18.00	BAS*	CIRKELFYS	PULS	MEDEL*			GÄSTPASS NYTT! KI BALANS* NYTT!
18.30	SKIVSTÅNG/ (+SPIN) 2x45 min	BAS*	NYTT! DANS*	AEROBIC			
19.00	CORE	MEDEL	MEDEL	MEDEL			
19.30	STEP	YOGA*	SKIVSTÅNG/ KONDITION 75 min	BAS*			
20.00	MEDEL	MEDEL	CORE	CIRKELFYS			

*** = Barn tillåtet Barn 9 - 12 år kan jympa ihop med vuxen medlem.**

NYHET! Flera barn tillåtna pass

ÅLDERSGRÄNSEN för gym, skivstång, cirkelfys: 16 år. Övriga pass: 13 år. = En gång i månaden. Datum, tid och träningsform hittar du på hemsidan.

SPINNING Blå Hallen, max 24 st.

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

Åldersgräns på spinning 13 år. Längd minst 147 cm.

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

GYM Öppet varje dag. 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

Öppet varje dag!

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	1050	750	300
Styrketräning	1 500	1 050	750	300

Allträningskort kan ej köpas av ungdom yngre än 16 år.

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

Medlemskapet 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 tränar du?



STARK PÅ SKIVSTÅNG. Nytt pass på torsdagar klockan 17.30. En timmes styrketräning som avslutas med en syretopp.

VÄLJ KORT - vad vill du träna?

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

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

Styrketränings-kortet
gör att du kan gymma närhelst du vill. Inkluderar även cirkelfyspassen.

VÄLJ TID - hur länge vill du träna?
12 mån, 6 mån, 3 mån eller 1 månad.

Kortet gäller från inköpsdatum.

TVÄFÖRENINGSKORT
Gäller för all träning i F&S Sollentuna och ytterligare en 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 kronor/månad för Allträning 12 mån. 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).

TRÄNA FÖR EN 50-LAPP
Medlem med aktivt träningskort kan träna i en annan Friskis&Svettis-förening för 50 kronor/gång.

TRÄNA ALLSIDIGT OCH EFFEKTIVT
BASJYMPA Rejält utan hopp
Bas är en varierad och skonsam jympa som bygger upp styrka, kondition och rörlighet från grunden. Bas är helt hoppfritt, men innehåller lite jogging eller andra steg som "lättnar" från golvet.

MEDELJYMPA Högt tempo och en del hopp
Passar dig som är van att röra på dig och vill ha mer krävande styrke- och konditionsövningar.

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. Du tränar styrka, balans, rörlighet, koordination och kondition på ett tufft och sportigt sätt. Redskap som skivstångar, brädor, vikter, bosubollar används.
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. För dig som är vältränad. Intensitet och belastning är hög.

SKIVSTÅNG/SPINNING (KOMBI)
Skivstång och spinning 2x45 minuter
Ett kombinationspass med 45 minuter skivstångsträning följt av 45 minuter spinning.

Engångsbiljett
Testa träningen för 80 kronor.
Löser du kort inom en vecka drar vi av summan på kortpriset. Så spar kvittot!

TRÄNA LUGNARE
YOGA Lugnt och meditativt
Ett lugnt, meditativt pass för dig som vill stanna upp, reflektera och bara vara. Med 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 pass. Med sköna och avspända rörelser tränas balans, rörlighet, kroppskänedom, närvaro, avspänning och andning. Övningarna är enkla och inspirerade av qi gong, yoga och pilates.

RYGGJYMPA Säker träning för rygg och nacke
Här kan du bygga upp styrka, kondition, stabilitet och rörlighet med säkra rygghanpassade övningar. Intensitet och belastning ligger strax under basnivå.

SENIORJYMPA Jympa på dagtid
En lägre intensitet än basjympan, med lugnare tempo och lättare belastningar. All styrketräning på golvet är vid ett tillfälle och konditionsträningen sker i ett avsnitt, så att övningar ska kunna göras i lugn och ro.

TRÄNA MED STEGKOMBINATIONER
PULSJYMPA Jympa med mer konditionsträning
Ett längre konditionsavsnitt med roliga steg, ös och pulshöjande övningar. Kortare styrketräning vid ett tillfälle. Puls passar dig som är van att jympa, gillar tempo och rörelseutmaningar.

AEROBICS Fullt ös och koordination
Passets har 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.

DANSPASS Steg och olika dansstilar
Disco, jazz, latino, funk, swing. Rörelserna är enkla med mycket känsla och attityd. Inga svåra steg, bara att härma och ha kul.

TRÄNING FÖR YNGRE
FAMILJEJYMPA Unga och äldre ihop
Rörelselek för barn 3-6 år och vuxna tillsammans. Spring, hopp och lek till glad musik.

JUNIORJYMPA För barn 6 - 12 år
Ett 45-minuters pass som växlar mellan fullt ös och vila. Vätskepaus i mitten.
Tränar kroppsuppfattning och grundfärdigheter som styrka, kondition, balans, hållning, sträck och vrid i kul övningar.
Junior är för barn 6-12 år.

FÖRÄLDRAFRITT!

CYKLA I GRUPP
SPINNING Konditionsträning på cykel
Effektiv konditionsträning på ett säkert och skonsamt sätt utan koreografi. Belastningen bestämmer du själv. Spinning finns i start, bas, medel och i kombination med skivstång.

STYRKETRÄNA SJÄLV
GYM Styrka med maskiner och fria vikter.
Gymträning är utmärkt för att bygga styrka och hållfasthet, komplettera annan träning eller rehabilitera skador.

10 oktober
Öppet hus med maratontjympa!
Utmana din granne och dig själv. Jympa 3 timmar i sträck. Eller glid i gymmet, hitta nya steg på stegen, spinn loss till ett rockpass och avrunda med ett tufft cirkelfyspass.
Alla är välkomna!



GÄSTPASS: Testa en ny träning och möt en ledare från en annan F&S-förening: Söndag 27/8 - Ki box, 26/9 - afro, 31/10 - schlagerjympa. Ki 18:00 - 19:00.

SPINN LOSS! Extra långa spinningpass på söndagarna 26 september, 24 oktober, 21 november. Start 17.15 - 19.





Följ med på träningsresa till Monte Gordo i Portugal! 16 – 23 oktober

En Friskis&Svettis-vecka med Alicia & Tania som kör jympa och zumba och Inga-Lis som leder ki balans och dans.

Dessutom cirkelfys, core, rygg, seniorgym och skivstång med några av F&S bästa ledare.

Yoga varje morgon eller stavgång/jogging längs i soluppgången på den underbara och orörda stranden. Varje dag är det löpträning.

Vi har också träningsskola, workshop och föreläsningar på kvällen.

Häng med på en aktiv semester där du själv bestämmer vad och hur mycket du vill träna.



Resan arrangeras i samarbete med Springtime Travel.

Mer information på vår hemsida.

Boende, pris och anmälan på www.springtime.se

Ange F&S Sollentuna när du anmäler dig, så deltar du i en utlottning.

Vi ses vid havet!



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



Elisabeth Svensson, är van jympare men kör nu styrketräning i gymmet. Supergillar de tre löpbanden som gör att hon ej behöver vänta.

Önskar:

– Långa F&S-strumpor, inte bara korta utan skaft som finns numera.

Bort:

– Hårdrocksmusiken i gymmet är jobbig.

Vaderna är favoritmuskel.

– De är så skönt att sträcka ut dem.



Victor Caballero, 75 kg, är i gymmet just nu för han vill bli större och väga 80 kilo.

Önskar:

– Öppet till 22. Då hinner jag träna efter jobbet.

Bort:

– De små lapparna. Det är slöseri med papper och miljö. Det räcker väl med att logga in på datorn.

Magen är favoritmuskel.

– Målet är magrutor för det är absolut snyggast och bra för hållningen.



Birgitta Ramström, är pensionär och jympar tre gånger i veckan.

Önskar:

– Markiser och baspass klockan 17.00.

Bort:

– Trängseln på vissa pass. Det är skönt att kunna ta ut rörelserna.

Favoritmuskel är vaderna.

– Jag cyklar varje dag året runt.

öppet varje dag

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



Friskis&Svettis Sollentuna, Engelbrekts väg 3A, Sollentuna. Tel 08-35 01 02.

All information om träningen hittar du på www.friskissvettis.se/sollentuna