



Nytt gym Ny lokal - samma F&S

Nu har vi två fullutrustade stora gym att stoltsera med. Gissa om vi är malliga!

SID 2-3

Ungsatsning Större utbud för de yngre

Friskis&Sveltis Järfälla satsar under hösten stort på barn och ungdomar.

SID 4

VÄLKOMMEN!

Våra gym-instruktörer längtar efter att få se Dig i Friskiskällans nya gym!

Du som tränar, inte ska du äta det där?!

Jaha, dags igen att få ikläda sig rollen som hälsofanatiker så fort det bjuds på något som kan uppfattas som onyttigt, läs bakverk eller liknande.

JAG BRUKAR MÖTA ovanstående med ett litet snett leende och kontra med att det är just för att jag tränar så mycket som jag kan kosta på mig att äta det där. Jag tycker att människor får göra som de vill bara de vet varför och gör medvetna val. Jag har valt att träna och det finns de som inte har gjort samma val. Inte är de sämre människor för det även om jag gärna ser att de väljer om.

MEN LIKA TRÖTT som jag kan bli på att få en hälsoetikett lika trött blir jag på alla tidningar som vill få mig att träna för att gå ner i vikt snabbt med någon fantastisk metod, få kondition på en kvart om dagen, platt mage, celluliter väck med nytt bensprattel eller kräm, eller varför inte ligga hemma i soffan medan vibratorplattor ger dig den perfekta kroppen. Just det sista låter verkligen top-penkul och ger tillfällen till många möten.

DET FUNGERAR JU INTE, det vet vi egentligen. Det som fungerar är varierad träning under lång tid, ungefär en livstid. Friskis&Svettis har många träningsformer som gör att du kan variera träningen och hitta något som passar för de flesta åldersgrupper. Det pågår ständig förändring av våra träningsformer, nya kommer till och gamla avvecklas. Det är bra eftersom forskning påvisar nya rön och du som vår medlem efterfrågar nyheter. F&S har valt att inte alltid ligga först i nyhetsförsen. All träning som vi erbjuder har fått en F&S-prägel oavsett var ursprunget kommer ifrån. Alla våra utbildningar sker i vår egen F&S Riks regi, något som vi anser garanterar den kvalitet vi vill ha. Det innebär att vi först vill känna oss för om träningsformen är något för oss. Är den det så görs en anpassning till F&S värderingar, kvalitet och träningskurva för att sedan ingå i ordinarie kursutbud.

DET SKALL JU VARA KUL att träna för då vill vi göra det igen. F&S skall vara en rolig mötesplats och kunna erbjuda dig varierad träning oavsett ålder. Vi har mängder med möjligheter till träning om du vill eller har bestämt dig. ●

Väl mött på träningsgolvet!



LOTTA GREENWOOD, styrelseordförande F&S Järfälla

Hur inreds ett gym?

I vårt nya gym i Jakobsberg har vi valt Motionskompaniet AB som huvudleverantör av gymutrustning. Vi hoppas att vi tillsammans kan skapa en känsla av trivsel och har leendet med oss i det nya gymmet.



Marie Bigander från leverantören säger så här om hur vi gått tillväga: – Den utrustning från Life Fitness som Friskis&Svettis har valt riktar sig till en bred målgrupp, så att alla ska bli inspirerade av gymmet. Med våra erfarenheter om gym har vi möblerat så att det ska bli lätt att hitta och lätt att få en överblick. Vi har också tänkt på att locka motionärerna att komma tillbaka och att prova på nya utmaningar.

FRISKIS&SVETTIS vill också att gymmet ska vara lika attraktivt om

några år, som det är idag när det är nytt. Därför har vi varit noga med serviceavtal med leverantörerna. Vi har kunnat använda det vi lärt oss i gymmet i Bolinderlokalen när vi valt leverantörer till det nya gymmet.

– **VI HAR BRA KVALITET** på våra produkter och är snabba på service, vi vill vara bäst på det, säger Marie.

NU ÄR DET UPP TILL DIG att prova om vi har lyckats. ●

TORE ANDERSSON, TEXT
JANNIS POLITIDIS, FOTO

Vi vill ge alla träningsglädje

Friskis&Svettis Järfälla har i dagsläget 18 aktiva gyminstruktörer. Två av dem, Jannis Politidis och Ulle Olofsson, ger här sin syn på träning och rollen som gyminstruktör.

Jannis är fotograf och Ulle är skötare inom psykiatrisk vård. Ulle hinner också med att jobba deltid med att sälja motorcyklar. Deras stora fritidsintresse är träning och att vara gyminstruktör på Friskis&Svettis.

Hur tränar ni själva?

– Jag har tränat på gym i 30 år, två till tre gånger i veckan, säger Ulle. Nu kör jag också SkivstångSpin som ger mig bra konditionsträning.

– Jag har tränat nästan enbart på gym i fem år, sedan började jag prova mycket annat hos Friskis&Svettis. Spinning är en favorit, men det senaste året har jag börjat jogga mer och mer. RunKeeper håller reda på allt om min jogging, svarar Jannis.

JANNIS HAR VARIT gyminstruktör hos Friskis&Svettis Järfälla i tre år och Ulle i ett år. Båda berättar med glädje och inlevelse om utbildningen till gyminstruktör, som tog omkring 10 månader och var både rolig och proffsig. Ulle minns att han vid licensieringen inte hade tillräckligt bra koll på inställningen av en maskin.

– Då blev det att läsa på, sedan gick det bra.

Varför engagerar ni er som gyminstruktörer?

– Det är en möjlighet för mig att hjälpa andra att bli friskare, säger Jannis. Jag har själv haft ryggproblem, som jag kom tillrätta med när jag började träna. Det är viktigt att jag kan anpassa mina instruktioner efter motionärerna, och att jag ger den en positiv bild av träningen. Jag får se hur människor utvecklas och mår bättre, jag får så mycket bekräftelse på att jag gör något bra.

– Det är roligt och nyttigt att träna och det vill jag delge till andra, säger Ulle. Min belöning är den tacksamhet jag får när jag möter mina motionärer i gymmet. **Det är också spännande att se hur olika**



ULLE OLOFSSON önskar att han börjat som gyminstruktör långt tidigare.



JANNIS POLITIDIS vill ge dem han möter en positiv bild av träning.

folk är. Jag vågar nog påstå att tjejer är klokare än killar i gymmet. De tar mera hjälp innan de kör igång.

DE LÄGGER NED 3 TIMMAR i veckan som gyminstruktörer, mera när det är stor efterfrågan. Ulle pekar på skillnaden mellan Friskis&Svettis och andra gym som han tränat på.

– Här är det ideellt arbete och ett större engagemang, det är mera vanligt folk och känns som ett gym för alla, säger han.

Hur ser ni på att F&S Järfälla öppnar ett nytt gym i Jakobsberg?

– Det kommer att locka många nya att börja motionera, förhoppningsvis många unga, svarar Jannis. Det är en viktig händelse när det gäller friskvården i Järfälla.

– Skönt att vi får mera utrymme, det gamla gymmet var lite väl trångt, särskilt när man skulle ge gyminstruktörer, säger Ulle. Framförallt är det bra att vi ökar med mera konditionsmaskiner.

ULLE AVSLUTAR MED ATT önska att han hade börjat som gyminstruktör långt tidigare.

– Det är lättare att hålla igång och träna själv när man är gyminstruktör, jag försöker att vara en förebild. Dessutom får jag träna gratis på alla Friskis&Svettis anläggningar. ●

TORE ANDERSSON, TEXT OCH FOTO
JANNIS POLITIDIS, FOTO

NAMN-TÄVLINGEN

Vår seriefigur har fått namnet TURE.

Vinnare är Peter Bouvin som får en F&S-ryggsäck.

Grattis!



I höst satsar vi på unga

Nu erbjuds barn mellan sju och tolv år att delta på bas- och medeljympa tillsammans med en vuxen. Det enda som behövs är ett medlemskap.

– Jag känner i kroppen att jag gjort något bra när jag varit på Jympa, säger 12-åriga Martin Bråtman.

För barn upp till sex år erbjuder Friskis&Svettis Familjeympa. Längre har det varit ett stort åldersglapp innan de kunnat bli medlemmar och prova andra träningsformer. Nu är glappet fyllt.

MARTIN BRÅTMAN HAR gått på basjympa sedan han var 10 år och nu vill han prova medeljympa. Idag tränar han minst fyra dagar i veckan. Dels fotboll, dels löpning med pappa och så basjympa med mamma. Näst efter fotboll tycker han att jympan är roligast.

– Det är så kul att bli svettig och jag känner att jag gjort något bra. Jag får bättre kondition som jag har nytta av när jag spelar fotboll, säger han.

MARTIN BÖRJADE MED JYMPA när mamma Ingrid Bråtman, som är jympaledare, hade barnvaktsproblem. Först satt han och tittade på, sedan fick han vara med när basjympan öppnades för tioåringar i föräldrars sällskap – Det är underbart att sju till tolvåringar får vara med, säger Ingrid. Det finns många som kanske inte gillar lagsport. Här får alla vara med utan att behöva prestera. ●

GUNILLA SCHÖNNING, TEXT
JANNIS POLITIDIS, FOTO



ROLIGT MED JYMPA. Martin längtar efter att prova medeljympa.

Förälskad i Friskis

Hanna Andrén Lang köpte sitt första kort på Friskis&Svettis dagen efter att hon fyllt 12 år. Gratis pass för gymnasieungdomar tycker hon är toppen.



DANCING QUEEN. Hanna gillar danspassen bäst.

Hanna är övertygad om att satsningen med gratispass för gymnasieungdomar kommer att locka många. – Min lillebror och hans kompisar som börjar gymnasiet nu kommer nog att börja träna på Friskis när det blir gratis för dem, säger Hanna.

HANNA HAR PRECIS börjat det sista året på gymnasiet samhällsvetenskapliga linjen och jobbar vid sidan av studierna extra. Ibland har hon svårt att hinna med både jobb, handboll och danspass, men hon räknar med att det blir lättare nu när skolan börjat igen. – Jag försöker gå på danspass ett par gånger i veckan. Det är så kul och ger bra koordination som hjälper mig i handbollen, säger Hanna.

– FRÅN OCH MED höstterminen öppnar vi upp några pass i veckan

som gymnasieelever får träna gratis på, berättar Anna Fagerstedt, träningsansvarig på Friskis&Svettis Järfälla. Vi erbjuder gratis Jympa, Spinning och Indoor walking. Det enda som krävs är ett medlemskap för försäkringens skull. Sedan hoppas vi att de kommer att hitta vårt övriga utbud och lockas av vårt nya gym också!

– Vi vill att fler ungdomar ska hitta till oss, säger Anna. I Jakobsberg ligger våra lokaler helt perfekt för dem som går gymnasiet i Järfälla.

– DET ÄR EGENTLIGEN INTE dyrt att vara medlem i Friskis och den som börjat blir snabbt frälst för att det är så kul. Jag är förälskad i Friskis, skrattar Hanna. ●

GUNILLA SCHÖNNING, TEXT
JANNIS POLITIDIS, FOTO

Träningskort 1 månad	Ungdom 13-20 år	Vuxen 21-64 år	Senior 65 år och över
Allträning	300	500	400
Ungdom Jympa/Spinning/Iw (för dig mellan 13-15 år)	275		
Träningskort 6 månader	Ungdom 13-20 år	Vuxen 21-64 år	Senior 65 år och över
Jympa	700	1 200	1 000
Gym (åldersgräns 16 år)	800	1 400	1 100
Allträning	1 200	2 200	1 800
Allträning dagtid (gäller all träning måndag-fredag före 15.00)	600	1 100	900
Ungdom Jympa/Spinning/Iw (för dig mellan 13-15 år)	900		
Träningskort 12 månader	Ungdom 13-20 år	Vuxen 21-64 år	Senior 65 år och över
Jympa	1 000	1 900	1 400
Gym (åldersgräns 16 år)	1 100	2 100	1 600
Allträning	1 400	2 700	2 200
Allträning dagtid (gäller all träning måndag-fredag före 15.00)	700	1 400	1 100
Ungdom Jympa/Spinning/Iw (för dig mellan 13-15 år)	1 200		
Säsongkort (1/1-30/6 eller 17-31/12)	Ungdom 13-20 år	Vuxen 21-64 år	Senior 65 år och över
Enkeljympa (gäller endast på Enkeljympapassen)	200	200	200
Övriga kort	Ungdom 13-20 år	Vuxen 21-64 år	Senior 65 år och över
Klippkort 10 ggr (Giltigt 12 mån från inköpsdatum.)	500	500	500
FYSS-kort (Giltigt 3 mån från inköpsdatum enligt specialschemat. Uppvisande av recept på fysisk aktivitet, FaR, krävs.)	600	600	600
Tvåföreningskort (Allträning 12 mån som gäller både hos Friskis&Svettis Järfälla och Friskis&Svettis Stockholm.)	3 900	3 900	3 900

Medlemskap 100 kronor/kalenderår krävs för att kunna lösa någon typ av aktivitetskort.

Engångsbiljett, medlem	50
Engångsbiljett, ej medlem	90

NYA ÅLDERSGRÄNSER

Från och med 110829 justerar vi åldersgränserna för träning:

- 2-6 år gäller för Jympa familj.
- 7-12 år, tillsammans med vuxen, gäller för barntillättna jympapass (se schema sid 6-7).
- 13 år gäller för Jympa, Spinning och Indoor walking (ej Cirkelfys och Skivstång)
- 13-15 år, tillsammans med målsman, gäller för Juniorgym.
- 16 år gäller för Gym, Cirkelfys och Skivstång.

VÄGEN TILL LEDARE

Eva är i mål

Under våren har hon gått Friskis&Svettis grundutbildning, blivit godkänd på det teoretiska provet och gått en spinledarutbildning. Nu är resan framme vid sitt mål och Eva Elmén är spinledare.

Det sista som händer innan man får sätta på sig den rödsvarta uniformen och leda ett pass på egen hand är att man måste godkännas av en av Friskis&Svettis behöriga diplomarer.

Det gäller oavsett om man ska bli ledare för Spinning, Jympa, Indoor walking eller bli gyminstruktör. Diplomeraren kollar att man har förstått programupplägget och att man leder sitt pass på ett medryckande och pedagogiskt sätt. Bakom premiärpasset ligger flera veckor av lätetande och tränande.

– VISST VAR JAG NERVÖS, säger Eva. Tänk om jag skulle få blackout, glömma hela passet och tvingas improvisera! Nu är det jätteskönt att äntligen vara i mål, men samtidigt lite tråkigt. Att gå utbildningen har varit en jätterolig upplevelse!

INFÖR FRAMTIDEN har Eva höga förväntningar och hon vill inspirera både nya och vana motionärer att utmana sig själva och hålla spinningglädjen vid liv. – Ni kan vänta er varierade pass med musik som förmedlar både glädje och "jävlanamma", säger Eva. Vi ses på cykeln! ●

ANNA FAGERSTEDT, TEXT
SARA FAGERSTEDT, FOTO



SPINLEDARE! Efter en intensiv vår är Eva äntligen färdig spinledare på Friskis&Svettis.

Gym öppet i Friskiskällan Järfällavägen 106, telefon reception: 08-580 367 10

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.00–21.30	08.00–21.30	09.00–21.30	08.00–21.30	09.00–18.00	09.00–16.00	09.00–19.30

Morgonklubb 07.00–08.00 Medlemmar i Morgonklubben kan träna före 08.00. Kontakta vårt kansli eller mejla info@friskisvettisjarfalla.se för mer info.

Jympa och gruppträning i Friskiskällan

Stora Hallen Lilla Hallen

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.45 Jympa/medel 45 min	10.00 Jympa/start	09.15 Jympa senior	17.00 Jympa/medel	10.00 Jympa/start	09.30 Jympa rygg	10.00 Jympa familj
17.00 IntervallFlex	17.00 Jympa/medel	11.45 Jympa/medel 45 min	18.00 Jympa/bas	11:45 Jympa/medel 45 min	10.00 Jympa/medel	11.00 Jympa/medel
17.30 Jympa/bas	17:30 SkivstIntervall 70 min	17.30 Jympa rygg	18.30 Aerobics	17.00 Jympa/medel	11.00 Skivstång	16.00 Box 70 min
18.00 Jympa/medel	18.00 Jympa/bas	17.45 Dans	19.00 Jympa/medel		15.00 Jympa/bas	17.00 Jympa enkel
18.30 Core	19.00 Aerobics	18.30 Jympa/medel	19:30 Core			17.15 Aerobics
19.00 Dans	19:30 Jympa/medel	19.00 Yoga	20.00 IntervallFlex			18.30 Yoga
20.00 Jympa/medel	20.00 Box 70 min	19.30 Cirkelfys				
		20.00 Jympa/medel				

Spinning i Friskiskällan

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11:45 Spin/bas 45 min	17.00 Spin/medel	06.45 Spin/medel 45 min	17.00 Spin intervall	17.00 Spin/medel	09.30 Spin intervall	09:30 Spin/start
17.30 Spin/bas	18.00 Spin/bas	17.00 Spin/bas	17.30 SkivstSpin 85 min		15.00 Spin/medel	10.30 Spin rullande
18:30 Spin intervall	19.00 Spin/medel	18.00 Spin/medel	19.00 Spin/bas			16.00 Spin/bas
19.30 Spin puls	20.00 Spin puls	19.00 Spin puls	20.00 Spin/medel			17.00 Spin/medel
20.30 Spin/medel		20.00 Spin/medel				

Tillåtet för barn 7-12 år tillsammans med vuxen. Medlemskap krävs. Gratis för gymnasieungdomar (i mån av plats). Medlemskap krävs.

BARNPASSNING

För barn 0-2 år i Friskiskällan måndagar och onsdagar 11.15–13.15. Kostnad 10 kronor per barn och gång. Max 15 barn, först till kvarn.

UTBUD

JYMPA OCH ÖVRIG GRUPPTRÄNING

– passen är 55 min om inget annat anges.

START – En lågintensiv Jympa med ett tempo som passar dig som är träningssovan eller vill träna på en lugnare nivå.

SENIOR – En mjuk och behaglig Jympa med möjlighet att ta i rejält.

RYGG – Skonsam och säker Jympa. Tränar ryggens styrka, rörlighet och stabilitet.

BAS – Rejäl, lättillgänglig och härlig Jympa utan hopp.

MEDEL – Jympa med högt tempo, varierad belastning och en del hopp. Finns även som 45 min.

SKIVSTÅNG – Effektiv och utmanande styrketräning med sportig karaktär.

SKIVSTÅNGINTERVALL – Ett Skivstångspass med en avslutande konditionsdel i intervallform. Passet är 70 min.

INTERVALLFLEX – Tufft kombipass för kondition, styrka och rörlighet. Under första hälften av passet utmanar du din kondition och styrka i ett tufft intervallupplägg. Under andra hälften tränar du din rörlighet.

CIRKELFYS – Pass med stationer för dig som gillar att ta i och träna enkelt, rakt och sportigt.

CORE – För dig som är igång med träning och vill jobba mer specifikt med styrka för mage och rygg. Utmanar din styrka, stabilitet, balans och rörlighet.

YOGA – Ett lugnt och meditativt pass med fokus på såväl inre som yttre känsla. Du behöver inte ha tränat yoga tidigare.

AEROBICS – Här bygger vi upp block av steg-kombinationer med ösig känsla. Det är kondition, koordination och koreografi och passar dig som gillar den utmaningen.

DANS – Ett pass helt bestående av steg, känsla och moves. Här blandas olika dansstilar och du kan hänga på direkt. Showa loss!

BOX – Ett boxpass med handskar och mitsar där vi jobbar mycket två och två. Inga förkunskaper krävs. Passet är 70 min.

FAMILJ – Mysig och kul rörelselek för barn mellan 2-6 år och en medföljande vuxen medlem. Jympa familj är en medlemsförmån, dvs du som är medlem tar gratis med dig barn på passet.

ENKEL – Jympa för dig med något slags psykiskt funktionshinder.

Gym öppet i Bolinderlokalen Gjutmästare Rosbergs väg 8, telefon reception: 08-583 504 73

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
08.00–21.30	09.00–21.30	08.00–21.30	09.00–21.30	09.00–18.00	09.00–16.00	09.00–19.30

Morgonklubb 07.00–08.00 Medlemmar i Morgonklubben kan träna före 08.00. Kontakta vårt kansli eller mejla info@friskisvettisjarfalla.se för mer info.

Jympa och gruppträning i Bolinderlokalen

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.30 Jympa senior	18.00 Cirkelfys	17.30 Jympa/bas	18:00 Jympa/medel	17.00 Yoga	09.30 Jympa senior	11.00 Roulette
18.00 Jympa familj		19.30 IntervallFlex			10.30 Jympa/medel	16.00 Cirkelfys
20.00 Jympa/medel						

Indoor walking i Bolinderlokalen

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.00 Iw/bas	17.00 Iw/medel	18.30 Iw/medel	09.30 Iw/start 40 min		15.00 Iw/bas	10.00 Iw/medel
19.00 Iw/medel	19.00 Iw/bas	20.30 Iw/medel	17.00 Iw/medel			17.00 Iw/medel *
	20.00 Iw/medel		20.00 Iw/medel			

Träna ute (Till och med vecka 43.)

MÅNDAG	TISDAG
18.30 Stavgång Start från Säby gård	10.00 Stavgång Start från Bolinderlokalen

* Till och med vecka 46.

Tillåtet för barn 7-12 år tillsammans med vuxen. Medlemskap krävs. Gratis för gymnasieungdomar (i mån av plats). Medlemskap krävs.

INTERVALLFLEX

IntervallFlex är en het nyhet i höstens schema. Ett pass där du i första delen tränar kondition och styrka i tuffa intervaller. Under andra delen av passet ligger fokus på rörlighet. Om du tycker om att ta i och träna intensivt så är IntervallFlex något för dig!

SPIN INTERVALL

F&S Järfälla är en av fem föreningar i landet som är med och utvecklar Spin intervall. Passet innehåller konditionsträning i intervallform och riktar sig till dig som gillar tuff träning.

SPINNING

– passen är 55 min om inget annat anges.

START – Här går vi igenom grunderna för Spinning. Enkelt att hänga med även för dig som är helt ovan.

BAS – Rejält för dig som vill träna på en skonsam och lågintensiv nivå. Finns även som 45 min.

MEDEL – Passar dig som är igång med träning och vill träna med högt tempo och varierad belastning.

PULS – Med hjälp av pulsband kan du följa din egen ansträngningsgrad. För den vane spinnaren och den som vill koppla ihop känslan i kroppen till olika pulszoner.

INTERVALL – Spinning i intervallform för dig som söker utmaning och variation i din konditionsträning. Nivån är hög och effektiv.

SKIVSTÅNGSPIN – Ett kombipass där skivstångens styrka följs av konditionsträning med Spinning. Passet är 85 min.

TRÄNA UTE

– passen är 55–75 min.

STAVGÅNG - Enkel, effektiv och skonsam träning. Tag med egna stavar eller låna av oss. Stavgångspassen är också öppna för dig som vill gå utan stavar.

INDOOR WALKING

– passen är 55 min om inget annat anges.

START – Här går vi igenom grunderna för Indoor walking. Enkelt att hänga med även för dig som är helt ovan. Passet är 40 min.

BAS – Här får du rejäl och effektiv konditionsträning. En nivå som passar de flesta.

MEDEL – Här är tempot högre och vi jobbar med mer belastning. Du får en rejäl genomkörare!

GYMINSTRUKTIONER

– instruktionen är ca 60 min.

INTRODUKTION – Genomgång av grundläggande styrketränningsprinciper och maskinvisning i grupp.

GRUND – För dig som är ny i gymmet och vill komma igång med styrketräningen.

FORTSÄTTNING – För dig som har gymmat ett tag och vill fortsätta utveckla din styrketräning.

AVANCERAD – För dig som är ordentligt träningsvan och vill utmanas.

JUNIOR – Obligatorisk instruktion för dig med ett juniorgymkort. Genomförs alltid tillsammans med målsman.

FYSS – För dig som fått recept på Fysisk aktivitet utskrivet och köpt ett FYSS-kort. Extrautbildade instruktörer.



ÅLDERSGRÄNSER

- 2-6 år för Jympa familj.
- Från det år man fyller 13 för Jympa, Spinning, Iw och Träna ute.
- 13-15 år för Juniorgym.
- Från det år man fyller 16 för Gym, Cirkelfys och alla former av Skivstång.

Vad tror Du om vårt nya gym?



EMELIE KJELLGREN

– Härligt med ytterligare 500kvm det behövs. Tack för det Friskis!



ANNIKA ERIKSSON

– Ytan blir en klar förbättring och nya fräscha maskiner....kan inte bli bättre.



SUSSI BRÄNGE

– Verkar bli jättebra! Allt under ett och samma tak, gott om utrymme och nya fräscha lokaler. Hoppas man kan få en genomgång av gymmet då det är klart. Nybörjare som jag behöver det definitivt!



MATTIAS BORGSTRÖM

– Jag hoppas att det blir lika luftigt känsla mellan maskinerna som i Bolinder även om man inte kan få den takhöjd som är där. Jag tror att det kommer att locka mer medlemmar till Friskiskällan med ett nytt och fräscht gym.



MARIA ELMGREN

– Jojo! Gissa om man ser fram mot det nya gymmet! Fina lokaler och bra utrustning gör mig riktigt motiverad inför höstens träning!!!



MARIA OCH DANIEL WINSNES

Maria: – Det ska verkligen bli kul. Ser med spänning fram mot en ny starkare höst!
Daniel: – Nu när gymmarna har hittat till spinnsalen så ska självklart spinnarna hitta till gymmet... Nu får ju alla plats i alla fall!

SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

Friskis&Svettis Järfälla 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 desutom:

SVERIGES STÖRSTA TRÄNINGSTIDNING

Medlemstidningen Friskispresen utkommer sex gånger/år.

FÖRSÄKRING

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

UVECKLA DIN TRÄNING

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

TRÄNA VAR DU VILL

Du betalar bara 50 kronor, 5 pund eller 5 euro för en engångsträning på annan F&S-förening i hela världen!

FRISKIS&SVETTIS JÄRFÄLLA

Tillsammans är vi 8061 medlemmar. Det gör oss till Järfällas största, och skönaste, idrottsförening!

VÄLKOMMEN TILL OSS!

KOM OCH TRÄNA HOS OSS!



Namn:

Adress:

E-post:

Personnummer:

Gäller 1 pass/person, i mån av plats på F&S Järfälla. Erbjudandet gäller till och med 2011-10-31.



JAG VILL TESTA:

- Jympa/Gruppträning
- Spinning
- Gym
- Indoor Walking