



YES!

FRISKIS&SVETTIS
ÖPPNAR
I STINSEN
LÖRDAG
DEN 1 OKTOBER

Nya stjärnor Möt höstens strålande ledare

Tre nyutbildade jympaledare, en spinningledare och två gyminstruktörer står redo att möta alla träningsugna Sollentunabor. **SID 4**

Nytt träningskort Gäller för allt!

Glöm svåra val. I höst introduceras Friskis&Svettis-kortet som ger dig möjlighet att träna på alla pass och på gymmet. **SID 6**

**NYA
MÖJLIGHETER.**
2 100 kvadratmeter träning i två plan och ett fyra gånger så stort gym. Det är många nya maskiner och träningspass att testa. Vad väntar du på?

NY ADRESS 1 OKTOBER

IF FRISKIS&SVETTIS SOLLENTUNA Adress Stinsen, Glimmervägen 10-12, 191 62 Sollentuna Telefon 08-35 01 02 E-post info@sollentuna.friskissvettis.se
Hemsida friskissvettis.se/sollentuna Text, foto & layout Inga-Lis Grape ingalis@sollentuna.friskissvettis.se Foto Alvreten

Magiska krafter



Att Friskis&Svettis drivs som en ideell idrottsförening vet du säkert redan. Du och alla andra som tränar hos oss är medlemmar i föreningen.

Men vad det innebär att vara en idrottsförening ekonomiskt är kanske inte lika solklart. Så här är det:

VI HAR INGA AKTIEÄGARE som vill ha utdelning. Vårt eventuella överskott ska gå tillbaka till medlemmarna och verksamheten i form av bättre träning, mera pass och längre öppettider.

F&S får inga bidrag utan är helt självförsörjande. Träningsavgifterna är vår inkomst. De ska räcka till hyra, utrustning, utbildning och administration.

En väsentlig skillnad mellan F&S och ett företag är också att vi funktionärer inte får betalt för vårt arbete. Alla arbetar ideellt, det vill säga utan ersättning. Vår behållning är av helt annat slag än pengar.

Hur kommer det sig att vi arbetar utan betalning? Svaret är enkelt – vi gör det för att det är jättekul!

SOM STYRELSEORDFÖRANDE för Friskis&Svettis Sollentuna har jag inget arvode och blir inte rik på pengar – men på glädje och meningsfullt arbete. Det är en enorm tillfredsställelse att få skapa och driva Sollentunas finaste träningsanläggning tillsammans med hundra, entusiastiska funktionärer.

Det man gillar mest, gör man bäst. Eller hur?! Vi på Friskis&Svettis brinner verkligen för att inspirera och uppmuntra så många som möjligt att gilla träning.

Så det är inte konstigt att F&S för andra året i rad blivit bäst i test beträffande nöjda medlemmar. Allt enligt den analys som Svenskt Kvalitetsindex gjort av träningsbranschen. (Se www.kvalitetsindex.se)

DET FINNS EN ENORM STOLTHET och kraft i det vi gör och det är svårt att beskriva var den kommer ifrån. Den känns faktiskt riktigt Magisk! ●

SVEN EGNELL, ordförande
sven@sollentuna.friskissvettis.se

P.S. Men rätt ska vara rätt – några får faktiskt lön. Det är de fyra personer som behövs för att administrera föreningen. De som inte hinner ha ett annat arbete vid sidan om....

Stark i höst

NYHET!
STATION
SENIOR

TORSDAGAR
10.00 - 11.15
STORA HALLEN

Varför minskar styrkan med åldern?

Dels tappar vi muskelmassa, dvs får färre antal muskelfibrer. Mellan 20 och 80-års ålder försvinner generellt cirka 40% av muskelmassan. Dels förlorar vi de sk snabba fibrerna, de som kan arbeta snabbt och mer explosivt. Vilket behövs för att kunna resa sig ur en stol eller gå i trappor.



Styrkan ökar med träning!

Med träning kan både muskelstyrka, muskelvolym och snabbhet öka. Styrketräning är extra viktigt för kvinnor, som från början har en mindre muskelmassa. Mer och starkare muskler är positivt också för skelettets styrka och hållfasthet.

FOTO: ALVRETEN, INGA-LIS GRAPE

Energien flödar. Ett fyrtiotal deltagare, de flesta över 60 år, kör Station Senior – 75 min konditions- och styrketräning.

Det är torsdag förmiddag och höstens nya styrkepass Senior Station ska snart börja. Stämningen i Stora hallen är familjär och deltagarna har mycket att tala om. Det hörs.

– Ibland är det ett sådant prat innan passet att det knappt går att göra sig hörd. Jag får busvissla för att få uppmärksamhet och sätta på hög musik som signalerar att det är dags att börja, säger Susanne Bäck, jympaledare.



STYRKETRÄNING är extra viktigt för äldre. Med en bra styrka och stabilitet kan du vara aktiv i vardagen. Regelbunden träning ökar alltid kapacitet och prestationsförmåga, oavsett ålder.

Erfarenheter och ny forskning visar hur bra det är med styrketräning för äldre. Studier är gjorda på personer upp till 96 år med positiva resultat och tydliga styrkeökningar. Det är aldrig för sent att börja träna!

DET HAR ALLA som samlats för dagens stationspass förstått.

Uppvärmningen är som på ett vanligt



TUNG GRUPP. Seniorerna blir fler och starkare. I F&S Sollentuna tränar 457 st.

jympapass i cirka tio minuter. Därefter är det dags för stationsträningen.

Gruppen delar upp sig och går till varsin station där redskapen väntar. En station har hantlar, en har stepbrädor, på en annan ligger gummiband redo.

Rodd med gummiband, knäböj med stång, sit ups och rygglift på bräda. 60 sekunder på varje station, till peppande musik. Sen tystnar musiken i 15 sekunder för att markera att det är dags att ta sig till nästa station.

TVÅ VARV och åtta olika stationer hinns med på 20 minuter. Beroende på hur tränad du är väljer du tyngd på vikterna och hårdhet på gummibandet – grönt är mjukast, rött hårdare och svart passar starka muskler.

Efter styrkestationerna är det dags för konditionsträningen. Först hjälps alla åt att plocka undan brädor och band. Sen blir det full fart. Svetten lackar och alla jobbar rejält.

Efter passet sitter många i bastun och fortsätter prata. De flesta är träningsvana. Och mycket sociala.

– Jag gillar den positiva energin, säger Susanne Bäck. Vi har trevliga och starka seniorer. Och ännu starkare kommer de bli på det här passet! ●

STATION SENIOR

- 75 minuter – med extra styrka och stabilitet i stationer.
- Ledaren visar och instruerar, du anpassar efter egen ork och förmåga.
- Torsdagar klockan 10.00 - 11.15.



MARIE-LOUISE HAMBERG
MEDLEM 4173

GRATTIS! Marie-Louise Hamberg vann utmaningen. Hon tränar många olika slags pass och gillar variation. Men på spinningen har hon alltid samma cykel nära fönstret.

Gillar tuffa tag

Testa tio olika slags pass på tre månader. Så löd vårens utmaningen som Marie-Louise Hamberg högg på. Hon vann ett årskort på Friskis&Svettis. Grattis!

Var det jobbigt att träna så många olika slags pass?

– Nej, jag tränar redan fem, sex olika pass. Cirkelgym, cirkelfys, jympa, spinning och gym. Min man och jag tränar ihop fem dagar i veckan. Varje söndag kör vi dubbelpass – först cirkelfys en timme och därefter ett spinningpass. Styrka först och sen kondition. Det är en bra kombination och olika karaktär på träning.

Någon ny favorit?

– Step är jättekul, men krockar oftast med mina andra träningar. Och man måste gå flera gånger för att hänga med och göra stegen rätt.

Någon gammal favorit?

– Cirkelgym. Tufft och drivande. Med Sama som ledare orkar jag mera. När jag tror att jag är helt slut peppar han genom att skrika och gapa. Och plötsligt finns det mera kraft! En sådan personlig tränare ska man ha.

Något pass du inte vill testa igen?

– Basjympa är inte riktigt min grej. Jag vill hoppa och bli rejält trött. Och Ki balansen som jag testade var alldeles för lugn för mig. Jag gillar fart och att ta i. Men jag tävlar aldrig – varken med min man eller andra. ●

Namn: Marie-Louise Hamberg **Ålder:** 25 år (mentala åldern), 47 år (faktiska åldern).
Gör: Jobbar på en förskola med utomhusprofil.
Favoritmuskel: Lårmuskeln – den får jag mest träningsvärk i och det känns verkligen att jag kört ett hårdare pass.
Något oväntat: Blev farmor vid 44 års ålder.

TEXT OCH FOTO: INGA-LIS GRAPE

6 nya stjärnor på träningsgolvet

Vet du vad triceps gör för nytta? Om inte, kan du fråga höstens nya jympa-, spinning- och gyminstruktörer. De har drillats och lärt sig muskler, fysiologi och träningsuppbyggnad på Friskis&Svettis utbildning. Nu är de redo.



GYMINSTRUKTÖR
Mikaela Norman syns ofta i gymmet.
Ålder: 18 år.
Vem är jag: En glad, framåt träningsgalen tjej som älskar att prova nya saker och utmaningar.
Favoritmuskel: Ben är favoritpasset på gymmet. Både snyggt och funktionellt :-)
Därför ska du träna på mina pass: Min inspiration smittar av sig och får dig att tycka att det är roligt och givande i gymmet.

SPINNINGLEDARE
Claire Micaux Obol kör basspinning sönd 17.15 och tis 18.00.
Ålder: 32 år.
Vem är jag: Jobbar med hälsovård till vardags. Har varit medlem i Friskis & Svettis nästan hela tiden sedan 1993!
Favoritmuskel: Hjärtat. Viktigaste muskeln i kroppen och den man tränar i spinning.
Därför ska du träna på mina pass: Spinning är effektiv konditionsträning för alla. På mina pass får du röra dig till svängig musik utan att det krävs koordinationsförmåga.

JYMPALEDARE
Matilda Elfman leder medeljympa sönd 10.00.
Ålder: 19 år.
Vem är jag: Gick ut gymnasiet i våras och drömmer om en karriär i reklambranschen.
Favoritmuskel: Biceps. Snyggt med tränade armar som tjej.
Därför ska du träna på mina pass: En utmaning för dig som brinner för jympa och alla dess hopp och steg.

GYMINSTRUKTÖR
Gustav Sjöberg kan du boka från september.
Ålder: 19 år.
Vem är jag: Gillar att segla, träna och ha kul.
Favoritmuskel: Latissimus dorsi. För att den gör ryggen bredare.
Därför ska du träna på mina pass: Jag är kunnig, entusiastisk och gillar att skratta när jag tränar.



JYMPALEDARE
Nino Alettos baspass har inslag av dans och mycket rytm. Sön 18.00, tis 17.00.
Ålder: 49 år.
Vem är jag: Tokig italiener som gillar att träna, dansa och laga god mat.
Favoritmuskel: Låren.
Därför ska du träna på mina pass: Gillar du dans, musik, svett och att få en vältränad kropp har du inget val.



JYMPALEDARE
Jaana Ohranen känns igen av yngre medlemmar eftersom hon i många år lett familjejympan. Nu blir hon basledare tisd 19.30.
Ålder: 33 år (född samma år som F&S).
Vem är jag: En glad och förvirrad kontrollfreak.
Favoritmuskel: Tungan. Prat är en favoritsyssla.
Därför ska du träna på mina pass: Fullt ös med enkla rörelser.



NOTISER

RÖRISKURS 14 NOVEMBER



Full rulle på Röris

RÖRIS är ett lekfullt jympapass för barn i åldern 3-9 år. Hittills har en halv miljon barn provat Röris och 25 000 lärare och annan skolpersonal genomgått Rörisutbildning via Friskis&Svettis.

Under hösten erbjuder vi ett utbildningstillfälle i Sollentuna En halvdag med teori, praktik och en föreläsning om barns motoriska förmåga.

Tanken är att du som personal och vuxen sedan själv ska kunna leda Röris i din barngrupp. Du får ett färdigt pass med rörelser som du väljer att köra helt eller delvis – beroende på vad som behövs. Vill du lugna ner gruppen tar du avslappningsdelen, vill du ha fokus och fart så sätt på mittendelen av passet med hopp och skutt.

Röris kan göras i klassrummet, utomhus eller hemma. Ni behöver inte vara omklädda.

För information och anmälan kontakta verksamhetsledare Anki Brink: anki@sollentuna.friskissvettis.se

GRATTIS Anki som fick Månadens bukett från Magasin Sollentuna!



"Jag vill ge månadens bukett till verksamhetsledaren Anki Brink på Friskis&Svettis Sollentuna. Med intensitet och noggrannhet förbereder Anki flyten till Stinsen. Samtidigt ger hon oss seniorer chansen att berika och förlänga våra liv genom härliga seniorjympapass!"

Soliga hälsningar Gerd Hannerstål



Tunga siffror från gymansvarig:

3400 kg

"Så mycket väger de fria vikterna sammanlagt. All utrustning som finns i gymmet väger mer än 20 000 kilo.

100 personer

så många kan styrketräna samtidigt i utan att det känns trångt.



STOLT HULK. Sama Mielig har ihop med gymgruppen inrett det nya gymmet.

– Vi har ett sprillans nytt Technogym och en stor funktionell gymdel som fungerar för alla sorters träningar och behov.

650 kvadratmeter gym ger olika möjligheter att kunna utveckla sin träning oavsett vilken nivå du befinner dig på.

25 helt nya maskiner. Ski-rodd, Vario och 360 bodystyrka är några exempel.

Vi har byggt ett gym dit alla är välkomna och kan känna sig hemmastadda. Tack för alla önskemål. Vi har gjort vad vi kan för att uppfylla dem."

Hjälp till att skapa Sollentunas trivsammaste och starkaste gym. Vi behöver flera gymfunktionärer. Kontakta gymansvarig Sama Mielig: sama@sollentuna.friskissvettis.se

ERBJUDANDE I HÖST

Let's Move – träna hela september för 150:-

För dig som **inte** är medlem i Friskis&Svettis:

Träna hur mycket du vill en månad. Passa på och testa nya träningar. Om du är nöjd får du pengarna tillbaka! Vi drar av 150 kronor när du köper ett årskort.

Är du redan medlem och gillar vår träning?

Då kan du vinna en träningsresa. Bjud en vän på träning. Köper din vän ett årskort deltar du i utlottningen av en resa till Portugal, värde 11 000 kronor.



MJUKT TRÄNINGSGOLV. Läs mera om träningsresan och all rolig träning vid havet och i pinjeskogarna. www.friskispresen.se

JYMPA

Ett jympapass inleds med uppvärmning, därefter styrke- och kondition. Varje pass avslutas med nedvarning, stretch och avslappning. Finns på olika nivåer och i olika varianter. 55 min om inte annat anges.

RYGG

Jympa med extra hänsyn till rygg och nacke. Styrka, kondition, stabilitet och rörlighet med säkra ryggpaspassade övningar. Intensitet och belastning är mellan start- och basnivå.

BAS

Enkelt, lättillgänglig jympa utan hopp. Bygger effektivt och skonsamt upp styrka och kondition. Perfekt både för nybörjare och vanejympare.

MEDEL

Jympan passar dig som är tränad, gillar fart och en del hopp. Uppvärmning, styrka, kondition och rörlighet. Och rörelseglädje!

PULS

Fartigt med mycket kondition. Roligt och utmanande. Medelnivå.

SKIVSTÅNG

Styrketräning i grupp med skivstång, bräda och vikter till drivande musik och med tydliga instruktioner från ledaren.

SKIVSTÅNG/INTERVALL

Styrketräning i grupp med skivstång och extra långt konditionsblock.

SKIVSTÅNG/SPINNING (KOMBI)

Börjar med skivstång 45 minuter, därefter 45 minuter spinning. Totalt 90 min.

AEROBICS

Fullt ös och stegkombinationer som byggs ihop i block till en lång koreografi. Ingen styrketräning.

STEP

Stegkombinationer i ett långt konditionsblock. Som aerobics fast på bräda.

DANS

Disco, jazz, latino, funk. Mycket känsla och attityd. Musiken bestämmer rörelserna. Inga svåra steg, bara härma och släpp loss.

DANS RETRO

Olika dansstilar, retromusik. Färre snurrar och mycket känsla. Kul konditionsträning.

AFRO NYHET

Ett danspass med enbart afroinspirerad musik och rörelser.

CORE

Styrka för rygg, mage och bål. Ett instruktivt pass för dig som är träningsvan. Ingen konditionsträning.

KI BALANS

Ett lugnt barfotapass. Balans, styrka och rörlighet. Övningarna är inspirerade av qi gong, yoga, pilates.

YOGA

Vårt lugnaste pass. Ett meditativt pass. Fokus på andning, rörlighet och att bara vara. Du behöver inte ha tränat yoga innan.

FAMILJ 3 - 6 ÅR

Rörelselek för barn 3 - 6 år och vuxna tillsammans. Spring och hopp till glad musik.

JUNIOR 6 - 12 ÅR

Fartfyllt jympapass för killar och tjejer, med kul och bra träning för hela kroppen.

SENIOR

Lugnt och behagligt. Mycket smidighets- och rörlighetsträning. Härlig musik.

STATION SENIOR NYHET

Jympa med styrketräning i stationer. Med redskap som hantlar, gummiband och brädor. Övningarna kan anpassas efter förmåga och ork. Passet är 75 minuter.

CIRKELFYS

Ett tekniskt pass på jympagolvet. Med skivstänger, brädor, vikter, bosubollor. Kräver träningsvana och kroppskontroll.

SPINNING-SPECIAL
Söndag 9/10
Nystart!
Ett pass fullt av överraskningar och motståndsökningar.
17.15 - 18.30



SPINNING

Vi har 24 cyklar som är enkla att ställa in. Ta med vattenflaska och handduk. Passen är 55 minuter förutom tisdag. Se schemat.

SPIN/START GRATIS I SEPTEMBER

Kom igång på kul och trivsamt sätt. Du som är ovan att träna, kan börja från grunden. Passet är 35-40 minuter.

SPIN/BAS

Effektiv, skön konditionsträning på basnivå. Passar dig som trivs med en lite mjukare ansträngningsnivå, eller dig som är van att röra dig och träna, men är ny på spinning.

SPIN/MEDEL

Ett pass för dig som är ganska vältränad och kan grunderna för spincykling. Utmanande och kul. Finns även som 75 min.

LUNCHSPINNING

55 min i bas/medeltempo. Du bestämmer själv belastning och motstånd.

GYM

Att styrketräna hos oss är trevligt. Vi har respekt för varandra, ung och äldre gymmar sida vid sida. Alla hjälps åt och skapar en trivsamt atmosfär. Obligatorisk gyminstruktion om du är under 18 år. Gyminstruktionstider bokar du i receptionen. Åldersgräns i gymmet är det år du fyller 15 år. Från 13 år kan du gymma i målsmans sällskap.

TMI = TRÄNA MED INSTRUKTÖR

Du gymmar i grupp och provar nya övningar och program tillsammans med en tränande instruktör. Finns i bas, medel och intensivnivå. Boka plats i receptionen.

CIRKEL GYM

Gruppträning i gymmet under ledning av en instruktör. Cirkeln består av 14-20 övningar för hela kroppen. Passet tar en timme och passar både för erfarna och oerfarna.

MEDLEMSKAP

Friskis&Svettis Sollentuna är en idrottsförening ansluten till Riksidrottsförbundet. Det innebär att alla som tränar med oss är medlemmar. Som medlem är du försäkrad till och från och på träningen och kan rösta på årsmötet. Medlemskapet gäller från 1 januari till 31 december och löses varje kalenderår. Pris: 100 kronor/år för ungdomar och vuxna. 50 kronor/år för junior 3 - 12 år.

MEDLEMS-FÖRMÄNER

Som medlem med aktivt träningskort i Friskis&Svettis Sollentuna har du förmåner.



Zumba

Fredagar 18.00 - 19.00. Ledare är Alicia & Tania, F&S-ledare och zumbainstruktörer. De ger dig som är F&S-medlem med aktivt träningskort, halva priset. Pris: 650:- istället för 1 300:- (för icke F&S-medlem). 13 veckor. Engångsbiljett: 50:-/F&S-medlem. 100:-/icke medlem. Start 2/9 till 25/11. Anmälan på: kontakt@zumbatwinz.se

Naprapat/massage

Naprapati, klassisk massage, rehab och träningsrådgivning. 20 % rabatt. Napractiva Rehab Turebergshuset, Turebergs Torg 1. Tel: 08-120 441 01 info@napractiva.se

Gå & Löpklinken

Ger 10 % rabatt vid köp av träningssskor och kläder. Butik Odengatan 47 och Hornsgatan 143 C i Stockholm. www.gaochlop.kliniken.se

HÖSTEN 2011

SCHEMAT GÄLLER TILL 1 OKTOBER. DÅ VI FLYTTAR TILL STINSEN, SE HEMSIDAN.

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 | | | | | | MEDEL* | Föräldrafritt! Junior 6-12 år |
| 09.30 | | | | NYHET | | BAS* | |
| 10.00 | SENIOR* | DANS RETRO* | SENIOR* | STATION SENIOR* | SENIOR* | FAMILJ | JUNIOR MEDEL |
| 11.30 | MEDEL* | | BAS* | YOGA* | MEDEL | | |
| 16.00 | | NYHET GRATIS | | | | GÄST | CIRKELFYS |
| 17.00 | MEDEL* | BAS* | INTRO 30 min t o m 28 september | | MEDEL | | MEDEL DANS/AFRO* |
| 17.30 | 17.00 RYGG* | | BAS* | BAS* | | | NYHET |
| 18.00 | BAS* | CIRKELFYS | PULS | MEDEL | | | BAS* |
| 18.30 | 18.15 KOMBI SKIVSTÅNG | YOGA* | KI BALANS* | AEROBICS | | | * = Barn tillåtet Barn 9 - 12 år kan jympa ihop med vuxen medlem. |
| 19.00 | CORE | MEDEL | CORE | MEDEL | | | |
| 19.30 | STEP | BAS* | SKIVSTÅNG intervall 75 min | KOMBI SKIVSTÅNG | | | |
| 20.00 | MEDEL | MEDEL | MEDEL | CIRKELFYS | | | |

ÅLDERSGRÄNSEN för gym 15 år. Skivstång, cirkelfys: 16 år. Övriga pass: 13 år. GÄST = Olika ledare varje vecka.

SPINNING Blå Hallen, max 24 st.

| TID | MÅNDAG | TISDAG | ONSDAG | TORSDAG | FREDAG | LÖRDAG | SÖNDAG |
|-------|--------------------|--------------|--------|------------------|--------|--------|--------|
| 07.00 | | | | BAS | | | |
| 09.30 | | | | NYHET | | MEDEL | |
| 11.30 | | LUNCHSPIN | | | | | |
| 17.15 | GRATIS I SEPTEMBER | | | | MEDEL | | BAS |
| 18.00 | START | BAS | MEDEL | BAS | | | |
| 19.15 | 19.00 KOMBI SPIN | MEDEL 75 min | | MEDEL | | | |
| 20.00 | MEDEL | | | 20.15 KOMBI SPIN | | | |

* KOMBI SKIVSTÅNG/SPIN = börjar med skivstång i Lilla hallen i 45 min, därefter spinning i 45 min. Totalt 90 min.

GYM & ÖPPET-TIDER

| | 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 |
| | | 12.00-13.00 Träna med instruktör/B | | | | | |

Dessa kort och priser gäller från 1 oktober

VUXEN

SMARTAST FRISKIS&SVETTIS-KORTET = All träning vi erbjuder!

| | 12 månader | 6 månader | 3 månader | 1 månad |
|------------|------------------------|------------------------|------------------------|----------------------|
| F&S-kortet | 2 700 kr (= 225:-/mån) | 2 000 kr (= 333:-/mån) | 1 500 kr (= 500:-/mån) | 550 kr (= 550:-/mån) |
| 2-förening | 3 900 kr (= 325:-/mån) | | | |

SENIOR

Senior är 65 år och äldre.

| | 12 månader | 6 månader | 3 månader | 1 månad |
|------------|---------------------|---------------------|---------------------|-------------------|
| F&S-kortet | 1 900 (= 158:-/mån) | 1 600 (= 266:-/mån) | 1 300 (= 433:-/mån) | 500 (= 500:-/mån) |

UNGDOM

Ungdom är 13 år - 20 år.

| | 12 månader | 6 månader | 3 månader | 1 månad |
|------------|---------------------|---------------------|---------------------|-------------------|
| F&S-kortet | 1 700 (= 141:-/mån) | 1 300 (= 216:-/mån) | 1 000 (= 333:-/mån) | 400 (= 400:-/mån) |

PRISER

NYHET

TRÄNA ALLT HUR MYCKET SOM HELST

FRISKIS&SVETTIS-KORTET ger dig möjlighet att träna allt helt obegränsat - jympa, skivstång, dans, yoga, spinning, cirkelfys, gym och cirkelgym.

VÄLJ TID

Hur länge vill du träna? 12 mån, 6 mån, 3 mån eller 1 månad. Kortet gäller från inköpsdatum.

DEL BETALA

Du kan delbetala ditt årskort. 250 kronor/månad i 12 mån. Inklusive serviceavgift. Åldersgräns är 18 år.

JUNIORJYMPA

Ingår i vuxenträningen. Junior utan vuxen löser junior-kort 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 medlemskap (så försäkringen gäller).

TRÄNA I ANNAN FÖRENING

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

TVÄFÖRENINGSKORT

Gäller för all träning i F&S Sollentuna och ytterligare en F&S-förening i Stockholms-regionen.

MEDLEMSAVGIFT

100:-/kalenderår tillkommer. Om kortet gäller över två kalenderår betalas medlemsavgift för båda åren på en gång.



Vi tar emot Friskivårds-Checken

FOLKETS RÖST

Vilket är ditt **träningstips?**



PER-ERIK har mjölksyra i låren efter sitt första träningspass på tio år. – Använd jobbets friskvårdsbidrag och köp ett träningskort. Skapa tid för träning. Det är inte lätt med små barn som ska hämtas på dagis, men plötsligt är de mer självständiga och då finns det utrymme. Mitt mål är 2-3 gånger i veckan för bra resultat.



CAMILLA tränade tidigare aerobics men slutade när det blev för trångt, är numera i gymmet och promenerar. – Träna inte för mycket, två gånger i veckan är lagom. Går du ut för hårt är risken att det känns för jobbigt och blir tråkigt och du slutar. Bättre att köra lagom och fortsätta än att tröttna och sluta.



MARTIN är nyss hemkommen från Californien där han gått på college i två år. Nu hänger han i gymmet. – Hitta en kul fritidsaktivitet som ger träning på köpet. Jag började surfa i USA, hade det på schema två dagar i veckan. I början kunde jag knappt hålla balansen på brädan, men övning gjorde mig starkare och stadigare.



BERIWAN spinner, springer och gymmar 5 ggr/veckan. Med egen musik om passets är dålig. – Fundera aldrig på om du ska gå eller inte gå till träningen. Bara bestäm! Gå iväg fast du inte har lust. Jag är oftast omotiverad men väl här är det skönt.



CAMILLA leder spinning, kör skivstång och tränar i gymmet. – Träna tillsammans. Min kompis Fam ringer och säger: "onsdag, skivstång, vi kör". Ska hon gå kan inte jag dra mig ur. Träningskompisar peppar varandra och gör att man kommer iväg och orkar.



CHAMIRAM rehabtränar i gymmet och är starkare än någonsin. – Börja med efterrätten = jympan, det goda som du blir glad av. Gymmet är den ordentliga maten som är nyttigt och nödvändig. Även om du tröttnar måste du fortsätta. Till slut blir även "huvudrätten" uppskattad.



SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

Friskis&Svettis Sollentuna är en ideell idrottsförening. Som medlem i Friskis&Svettis får du inte bara nya träningsvanor, goda vänner och bättre hälsa. Du får dessutom:

SVERIGES STÖRSTA TRÄNINGSTIDNING

Medlemstidningen Friskispressen Sollentuna som utkommer sex gånger per år.

FÖRSÄKRING

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

TRÄNA VAR DU VILL

Du betalar bara 50 kronor för en engångsträning på annan Friskis&Svettis-förening i Sverige.

FRISKIS&SVETTIS SOLLENTUNA

bildades 1983 och har 3 172 medlemmar. Vi erbjuder 59 gruppträningspass i veckan. Gymmet är öppet varje dag, från morgon till kväll. F&S Sollentuna har 92 instruktörer, värdar och funktionärer som engagerar sig ideellt.

VÄLKOMMEN TILL OSS!

Invigning
lördag
1 oktober!

Big & Beauty

Friskis&Svettis flyttar till Stinsen

Var med och premiärträna i det fina gymmet, svinga en kettlebell, testa nya träningar, spinn loss och vinn träningskort eller gyminstruktioner. Massor av erbjudanden och kul överraskningar händer denna dag. Allt är gratis, så klart.

Ta med dina vänner och kom till Sollentunas finaste träningsanläggning. Så trivsamt att det kanske blir ditt andra vardagsrum.

Välkommen på öppet hus och invigning! Hela programmet finns på hemsidan www.friskissvettis.se/sollentuna



STARKAST. Testa dina armmuskler och utmana Theo, Tommy och Sama.



NY ADRESS 1 OKTOBER