

Enköping



NU
INVIGER
VI
1400 M²



Äntligen! Eget gym!

Den 3 september är det invigning av den nya Friskis&Sveltis lokalen, med gym och 2 jympahallar. **SID 4**

Dans fuego

Premiär för **hett** önskat danspass. Under en timma ger vi dig fart, glädje, passion och motion. **SID 5**

I vår nya lokal erbjuder vi 34 pass per vecka i 15 olika intensiteter som leds av 25 ledare. **Sid 5 och 7**

Ledare Friskispressen, inför hösten 2011

Nu går Friskis&Svettis i Enköping upp i en högre division

Nu överger vi gymnastiksalarna med ribbstolar, bommar och handbollslinjer, och de hårda golven. Äntligen kan vi erbjuda medlemmarna lokaler som är anpassade för den träning som är Friskis&Svettis hjärta. Jag hoppas att det också skall locka många andra Enköpingsbor att börja träna.

Vi drivs av ambitionen att alla människor skall få uppleva rörelseglädjen, ett begrepp som handlar om att må bra både till kropp och själ. Inom Friskis&Svettis strävar vi efter att ge så många som möjligt tillfälle att träna efter sina förutsättningar. Vi vill erbjuda pass av olika typ och intensitet, och var och en kan prova sig fram till det som passar den enskilde bäst. **Och det nya gymmet blir en särskild kvalitet i vårt utbud, något som vi inte haft möjlighet att erbjuda tidigare.**

Vår verksamhet bygger på ideella krafter. Ingen av våra funktionärer är anställd eller har arvode för att de ställer upp och får verksamheten att rulla runt. Vi gör det för vi vet att det är en väldigt angelägen sak som vi jobbar för – att människor skall må bra. Detta upplägg ger också våra medlemmar förmånen att kunna träna till mycket rimliga kostnader. Vår stimulans är att se föreningen växa och ge möjlighet till fler pass, nya pass och nya verksamheter. **Därför är vi alltid intresserade av att medlemmar tar initiativ, kommer med förslag och vill engagera sig som funktionär.**

Våra nya, egna lokaler ger oss fantastiska möjligheter, men är också ett ekonomiskt risktagande. Lokalkostnaderna måste täckas av intäkterna på träningskortet, liksom leasingkostnaden för gymmet, utbildning av ledare och allt annat som verksamheten kräver. Därför är vi angelägna att Du som redan är medlem hjälper till och värvar nya medlemmar. Det är på det sättet som vi kan bli bättre och starkare, och öka medlemsnyttan på olika sätt. Detta nummer av Friskispressen har vi tryckt upp i stor upplaga, och **Du kan hämta ytterligare ex. Du kan lämna till intresserade på Ditt jobb eller till släkt och vänner.**

Nu håller vi alla inom Friskis&Svettis-världen i Enköping tummarna för att det blir en flygande start för verksamheten i lokalerna på Sandgatan. Enköping har fått en ny ledande aktör inom träning och friskvård!

Vises på jympagolvet!

Rolf Jönsson
Föreningens ordförande



INVIGNING

LÖRDAGEN DEN 3 SEPTEMBER

- 14.00 Avmarsch från Pastor Spaks Park under ledning av Enköpings Blåsorkester till F&S nya lokal. Invigningståget kommer att gå genom staden fram till nya F&S Sandgatan 13.
- Tal av ordförande Rolf Jönsson IF F&S Enköping
- Officiell invigning av Annika Gärderud en av grundarna 1978 och i dag utvecklings ansvarig i Friskis&Svettis Riks.
- Specialkomponerad F&S Fuego show under ledning av Evalena Bergman
- Porten öppnas, premiärvisning av F&S Enköpings nya jympahallar, gym, reception och barnhörna m.m.

Vi tackar våra trogna medlemmar under våren 2011. Ni har en present att hämta i receptionen.

CENTRALT LÄGE!
DELAD GLÄDJE
DUBBEL GLÄDJE!

dig! Nära
ENKÖPING

VÅR NYA LOKAL VÄXER FRAM

Arbetet med den nya lokalen har varit en fantastisk resa som pågått i över 10 år med många olika lokaler och förslag innan vi fick möjligheten att med fastighetsägare Sven Johansson på glasshuset utveckla vårt önskemål om ny lokal.

Det känns som att alla viktiga önskemål har infriats:

- # Centralt läge, cykel och gångavstånd från hela stan.
- # Stora, rymliga lokaler med möjligheter att växa.
- # Inga pelare, bra golv, reception och kansli i samma lokal
- # Möjligheter att kunna påverka design och layout.
- # Bra med parkeringsplatser och cykelställ

Sven Johansson har varit mycket samarbetsvillig och lyhörd. Vi kommer nu att få en Friskis&Svettis lokal som vi funktionärer har enats om skall få en rubrik som överensstämmer med lokalen "Friskis&Svettis Enköping - NÄRA DIG".

Ett antal bilder visar här hur lokalen förändras från en lagerlokal för glass till ett modernt F&S motionscentrum. En oro fanns för att det skulle vara extra djup tjäle i marken där fryslagret var beläget. Sven meddelade att golvisoleringen varit bra och att ingen tjäle fanns, så att bygget kan ske enligt fastställd tidplan.





Nytt golv gjutes med värmeslingor. Väggar anländer i element färdiga med isolering och rätt inner – ytterfärg.

Stålbjälkar reses för att bära golvet till andra våningen där den mindre jympasalen blir, betonggolvet väger cirka 100 ton.

Pelle Peterson från Upplands Bygg AB har varit byggleddare och ansvarig för den dagliga planeringen av personal och material m.m.

Leverantören av gymtrustningen blev mycket imponerad av lokalen och hade hittills inte upplevt någon lokal med så bra utvecklingsmöjligheter.

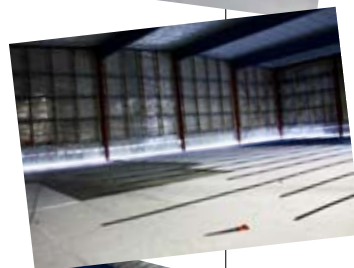
Här börjar innerväggarna resas för kansli, två basturum och omklädningsrum.

Stålbjälkarna i stora jympahallen kommer att sprutmålas med branddämpande färg.

Tvättning av stålbjälkarna i gymmet har påbörjats för att därefter sprutmålas.

En specialfirma för sportgolv har levererat ett golv i fem olika skikt för att uppnå den maximala golv svikten som är skonsamt för jympa utövare.

Stig Lundh



LOFFES

MUR & PUTS, KAKEL & KLINKER

070 - 687 46 73

0171-322 95 loffe48@mbox.lidnet.se

Välkommen till
Apoteket Ugglan
 vid lasarettet
www.apoteket.se
 Tel. 0771-450 450

 **apoteket**

Vi hyr ut, installerar och säljer:

**LJUD, LJUS, BILD
 SCEN, KARAOKE
 STOLAR & BORD
 HÖRSLINGOR
 INSPELNINGAR
 MÄSSMONTRAR**

TJ PRODUKTION
 0171 301 60
 SANDGATAN 5
 74935 ENKÖPING

INFO@TJPRODUKTION.SE
 WWW.TJPRODUKTION.SE

 **Evima** webb och reklam

Vi skräddarsyr webblösningar och annonser, för att passa just dina behov.

www.evima.se Tfn: 070-7355374 E-post: kontakt@evima.se

Ackes  **Nordsjö** **Idé & Design**

Vagnsgatan 4, Enköping
 0171-44 11 84 · www.ackes.nu

Äntligen

NU ÄR ENKÖPINGS FRISKIS OCH SVETTIS IGÅNG MED SITT NYA GYM.

Det kommer att bli hjärtat i våra nya lokaler. Ca 400 kvadratmeter yta gör oss till det största gymmet i Enköping.

Friskis och Svettis har utbildat fyra gym instruktörer, två cirkelgymledare samt 10 värdar. Alla med målet att skapa en perfekt träningsmiljö för allt från erfarna muskelbyggare till den som besöker gymmet för första gången. Det vill säga allt från proffs till glada motionärer.

Gymmet är uppbyggt med en konditionsavdelning, en del med fasta styrketräningsmaskiner och en del med fria vikter och hantlar. Slutligen en stretch och vuxenlekplats. Var man tycker det är roligast att träna avgör man själv. Det brukar vara enklast att börja lite försiktigt i cirkelgymmet för att sedan vandra runt ut, mot stänger och hantlar. Våra duktiga instruktörer kommer att lotsa Er till rätt plats. Men man utvecklas ständigt och förnyelse är alltid bra.

Träningen går att variera i det oändliga, men en sak är alltid densamma. **Nämligen den välkomnande känslan, som vi hoppas ska göra att du trivs.**



HÅKAN JERNBERG
Gymnistruktör



INGELA ERLUND
Cirkelgym
Onsdagar 18.30-19.30



ANNIKA LUNDQVIST
Gymnistruktör
Start jympa
Tisdagar 17.15-18.15
Bas
Torsdagar 18.00-19.00



LENA SILFVÉN
Cirkelgym
Måndagar 18.30-19.30



ELISABETH NORDFORS
Gymnistruktör



OLLE OLOFSSON
Gymnistruktör

Annika Lundqvist

Friskis och Svettis i Enköping har investerat stort i de nya lokalerna, men vid behov kan vi snabbt komplettera med mera utrustning.

I Friskis och Svettis gym får du träna utan att vi instruerar dig innan. Är du minsta osäker eller vill ha hjälp att komma igång med din träning så erbjuder vi följande

Grundinstruktion

Grundinstruktion vänder sig till dig som är ny i gymmet eller till dig som vill fräscha upp de grundläggande principerna för styrketräning. Tillsammans med instruktören går du igenom ett grundprogram med maskiner och vikter som passar dig och dina mål med träningen

Gymintroduktion

Med gymintroduktionen vänder vi oss till dig som har liten eller ingen erfarenhet av styrketräning. Ni är 2-8 personer som under en timme går igenom grunderna för styrketräning. Ni får ett gemensamt förslag på grundprogram och provar några övningar med instruktör.

Instruktion
kan du boka i vår
reception.

Fortsättningsintroduktion

Fortsättning är perfekt instruktion för dig med viss vana av styrketräning. Du har kanske kört ett grundprogram i minst 6-8 veckor och vill träna 1-3 gånger i veckan med bra effekt. Efter intervju förslår instruktören ett träningsupplägg med övningar som ni går igenom tillsammans. Programmet kan innehålla maskiner, fria vikter, bollar mm.

Tillgänglig instruktör/gymvärd

Vissa timmar i veckan finns instruktörer/gymvärdar på plats för att hjälpa dig i din träning. De svarar på frågor utan att du behöver boka tid. Det är fritt fram och gratis att använda denna resurs.

Träna med instruktör

Träna med instruktör är ett nytt sätt att inspirera och utveckla din träning. Du gymmar i grupp och provar nya övningar och program tillsammans med tränande instruktör. En kick för dig som vill styrketräna och göra det tillsammans med andra.

CIRKELGYM - GRUPPTRÄNING I GYMMET.

Ett gruppträningspass där du tränar, individuellt vid olika stationer/maskiner, under ledning av en instruktör. Fokus ligger på uthållig styrketräning med konditionsträning som en bonus. Cirkeln består av 14-20 övningar för hela kroppen. Övningarna är enkla att utföra och maskinerna lätta att ställa in.

VI SES I GYMMET I HÖST!!!

Håkan, Ingela, Annika, Lena, Elisabeth och Olle med Gymvärdar

Handla
Träningskläder
eller skor
för 500 kr.

Du får 100 kr
i rabatt om du tar
med denna kupong.

Gäller ej rabatterade varor.

www.intersport.se
INTERSPORT

Tel. 0171-313 80

Enköping

Fuego=Eld

Gillar du latinoinspirerade rytmer, svänga på höfterna, dansinspirerande motion och heta känslor.

– Då ska du absolut prova på Fuego, en härlig mix av latinoinspirerade låtar och dansinfluerande rörelser vilka växer i ildighet, hetta och passion. Kroppen böljar, axlar skakas och höfter gungar.

Fuegon lockar fram dansen och glädjen inom dig. En utmaning för var och en där man vågar mer och mer. **Vi rör oss i** rumba, salsa, mambo, merengue, tango, reaggeton m.m. Rörelserna är enkla, alla kategorier av motionärer kan hänga med.

Antal rörelse per låt är inte många utan återkommande i refräng och varieras från långsamt till snabbare tempo.

Koreografin är enkel för att alla ska kunna hänga med. Det viktigaste är att förmedla danskänsla. Det är den känslan vi eftersträvar i första hand inte konditionsträningen men var så säker den kommer på köpet när Fuegon sitter i kroppen.

Passetts uppbyggnad strävar efter att känsla, stämning och energi successivt skall växa fram till maximalt klimax under passets gång. Uppvärmning börjar med mjuka lösgörande rörelser, för att övergå i

Dansdel 1 med enkla danssteg, där vi tar ut svängarna – tempot ökar.

Sedan kommer det en övergång – där vi hämtar andan inför Dansdel 2 med högt tempo – som ökar till högsta klimax.

Passet avslutas med nedvarvning och stretch.

Nyfiken? Kom och skaka loss med oss!

Evalena Bergman



Evalena Bergman svänger loss.



EVALENA BERGMAN
Dans fuego
Tisdagar 18.30-19.30
Fredagar 18.00-19.00
Medel
Torsdagar 15.00-16.00



ANNA-CARIN JOHANSSON
Dans Fuego
Tisdagar 18.30-19.30
Fredagar 18.00-19.00
Bas
Onsdagar 18.45-19.45

Vi syns på
dansgolvet!
Olé!

Cirkelfys- en häftig timme

Cirkelfys – funtionellt utmanande sportig träning i stationer.

Passet är en ösig, svettig och rolig, träningsform för hela kroppen.

Du tränar det kroppen är byggd för, sträcka, böja, rotera och ger kroppen det den inte får i vardagen. Så som stabilitet, styrka, rörlighet, balans, kondition och lite koordination.

I fokus står teknik, hållning, medvetenhet och att utföra rörelserna rätt. Efter det lägger vi på belastning. Du avgör själv intensiteten. Övningarna varierar från enkla till totalövningar för hela kroppen. Man jobbar med kroppen enbart eller med redskap såsom skivstångar, bräddor, bosupplattor och kettlebells m.m. **Träningen är uppbyggd längs en bana med tio stationer.** I grupper om fyra personer rör man sig runt banan, 45 sek:s träning och sen ett kort uppehåll för byte till nästa station. **Du kör tre varv med 1 min:s vila mellan varven.**



Mats Gelin
vid en av stationerna



ANNICA ÖHRN
MedelStyrka
Måndagar 19.00-20.15
Cirkelfys
Tisdagar 19.30-20.30
SkivstångIntervall
Torsdagar 18.15-19.30



MATS GELIN
Cirkelfys
Fredagar 16.45-17.45

Rolig,
ösig,
svettig
träning

Mats Gelin

Aerobics



ANNE NYMAN
Aerobics 1
Onsdagar 17.00-18.00
Söndagar 17.15-18.15
Ny förväntansfull och taggad ledare från höstterminen.
Ska leda Aerobics 1, ett fartyllt pass med danskänsla, där vi tränar kondition och koordination.
Uppvärmning, nedvarvning och stretch ungefär som i jympan, men däremellan en konditionsdel där vi på ett pedagogiskt sätt bygger upp block av stegkombinationer.
Hoppas vi ses! Välkomna!



SANDRA JERNBERG
Aerobics 1
Torsdagar 19.30-20.30
Söndagar 17.15-18.15
I mitt aerobicspass blir det många roliga och dansinspirerande stegkombinationer i takt till bra musik. Vi jobbar högt, lågt och med stora rörelser för hela kroppen. Det handlar om kondition, koordination och koreografi som vi tillsammans bygger upp i olika block.
Vi svettas, dansar och har riktigt kul!

HEMSIDAN

Ta som vana att gå in på hemsidan www.friskissvettis.se/enkoping för att se vad som är aktuellt och eventuella schemaförändringar.



Du tar väl hand om hela kroppen?

Med frisk tandvård får du tandvård till fast pris, från 40 kronor i månaden. Det betyder regelbundna besök utan obehagliga överraskningar. Var smart och ta hand om din mun, den är värdefull.

www.folktandvarden.se/upsala

Landstinget i Uppsala län



En del händelser i livet planerar man inte.

Blod kan inte tillverkas. Bara ges. Tio minuter av din tid räddar en annan människas liv.

Ge blod. Rädda liv.

Lasarettet i Enköping
Närtappen ingång 69E
Tel. 0171-41 85 70
Läs mer på Geblod.nu

AKADEMISKA SJUKHUSET

Ge blod. Rädda liv.

Tag med annonsen!

Få 10% rabatt på vår egen produktserie för idrottare & motionärer



Exempel på produkter:
Proteinpulver,
sportdryck,
kreatin m.m.

life

Kyrkogatan/Torggatan, Enköping, telefon 0171-20760

SURDEGSBRÖD
Nyttigt och gott för alla smaker.
Prova-på-rabatt 10%.

Klipp ur annonsen.

Fabian Flink's
BRÖDBOD
TORGGATAN 28 ENKÖPING 0171 30575



Betala dina räkningar direkt i mobilen.

Ladda ner vår App!
Sök på Sparbanken i Enköping.
www.sparbankenenkoping.se

Sparbanken
i Enköping





SOFIE WINDOLF
Senior
Måndagar 16.00-17.00
Bas
Tisdagar 17.30-18.30
Lördagar 10.00-11.00



ANN-MARIE JERNER-ODMÄRK
Core
Måndagar 17.15-18.15
MedelStation
Onsdagar 17.30-18.45
Medel
Fredagar 11.45-12.30



YLVA AHDE
Bas
Söndagar 18.00-19.00



HANNE RÖNNBACK
Senior
Måndagar 16.00-17.00
MedelStyrka
Torsdagar 17.00-18.00

JYMPA

Pass finns på bas-, medel och i ett antal olika varianter. Ett jympapass inleds med ca 10 min uppvärmning innan styrke- och konditionsdelen tar över i ca 25-30 min. Varje pass avslutas med nedvarvning, stretch och avslappning i 10 min. Längden är alltid 55 min om inte annat anges.

START

Mjuk jympa för dig som vill komma igång. Start är enkelt och skonsamt och passar dig som vill börja på en lugnare nivå. Passet innehåller inga hopp eller tunga övningar.

BAS

Enkelt, lättillgängligt och härligt pass utan hopp. Bygger effektivt och skonsamt upp styrka och kondition. Perfekt både för nybörjare och vana jympare.

MEDEL

Originalen som fortfarande står sig. Passar dig som är ganska vältränad, gillar fart och en del Hopp. Innehåller uppvärmning, styrka, kondition, och rörelseglädje!
Finns också som 45-minuterspass lunchpass.

BAS/MEDEL PULS

Fartigt pass med mycket kondition. Roligt och utmanande. Finns på bas- och medelnivå.

MEDELSTYRKA

Ett pass med lite lägre tyngdpunkt och en lång styrketräningsdel.

MEDELSTATION

Ett 75 min långt jympapass med extra lång styrkedel där vi tar hjälp av skivstångar, gummiband och brädor.

SENIOR

Träning för dig som är äldre med övningar som bygger upp, utmanar och som tar hänsyn till din kropp. Musiken är varierad och hela passet har en trivsamt och avstressad inramning där var och en tränar efter förmåga.

AEROBICS

Här bygger vi upp block av stegkombinationer med ösig danskänsla. Kondition, koordination och koreografi som passar dig som gillar den utmaningen.

CIRKELFYS

Kul, funktionell, sportig träning i stationer. Betoningen ligger på uthållig styrka, men träningen är också pulshöjande.

CORE

Funktionell träning med fokus på bälstabilitet. Träna och utmana dig själv i styrka, stabilitet, balans och rörlighet. Du tränar utan redskap, det vill säga med kroppen som belastning och utgår från olika utgångsställningar både stående och på golvet.

DANS FUEGO

Är inspirerat av latinsk musik, rytmer och dansuttryck. Det är lekfullt, det är fritt och kräver ingen exakthet. Stilarna kan vara salsa, mambo, rumba, flamenco, cumbia, samba. Härma, släpp loss och ha kul med mycket känsla, attityd och karaktär.

SKIVSTÅNGINTERVALL

Styrketräning och konditionsträning i ett och samma pass. Effektiv och kul träning med hjälp av skivstång, drivande musik och tydliga instruktioner. I skivstång tränas styrkeuthållighet för ben, höfter, rygg, mage, bröst, axlar och armar. Passet är 75 minuter.

YOGA

Vårt allra lugnaste pass. Här ligger fokus på andning, rörlighet och att bara uppleva. Ökad medvetenhet och stillhet infinder sig och du hamnar i ett naturligt tillstånd av närvaro.



SUZAN WASBERG
Core
Onsdagar 18.00-19.00



MARIE-LOUISE GRAHN
Puls/bas
Måndagar 18.00-19.00
Start
Tisdagar 17.15-18.15



MAGNUS LINDELL
Medel
Tisdagar 19.30-20.30



ERIKA FORSGREN
Yoga
Tisdagar 18.15-19.15



SUSANNA GELIN
Medel
Onsdagar 16.00-17.00
Söndagar 17.00-18.00



KARIN ALGVIK
Puls/medel
Torsdagar 19.00-20.00



ANNA HELLBLÖM
Medel
Måndagar 17.00-18.00



PAVLINA PODDANY
Yoga
Söndagar 18.30-19.30

Stora Hallen

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
					10.00-11.00 Bas Sofie	
				11.45-12.30 Medel Ann-Mari		
			15.00-16.00 Medel Evalena		15.00-16.00 Rullande Mixed	
Nytt! 16.00-17.00 Senior Sofi/Hanne		16.00-17.00 Medel Sanna				
17.00-18.00 Medel Anna	17.30-18.30 Bas Sofie	17.30-18.45 MedelStation Ann-Mari	17.00-18.00 MedelStyrka Hanne	17.00-18.00 Medel Rullande		17.00-18.00 Medel Sanna
18.00-19.00 Puls/bas Marie-Louise	Nytt! 18.30-19.30 Dans fuego EL/A-C	18.45-19.45 Bas Anna-Carin	18.00-19.00 Bas Annika L	Nytt! 18.00-19.00 Dans fuego EL/A-C		18.00-19.00 Bas Ylva
19.00-20.15 MedelStyrka Annica Ö	19.30-20.30 Medel Magnus		Nytt! 19.00-20.00 Puls/medel Karin			

Lilla Hallen

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
				Nytt! 16.45-17.45 Cirkelfys Mats		
17.15-18.15 Core Ann-Mari	17.15-18.15 Start Marie-Louise	Nytt! 17.00-18.00 Aerobics 1 Anne				Nytt! 17.15-18.15 Aerobics 1 Anne/Sandra
	18.15-19.15 Yoga Erika	18.00-19.00 Core Suzan	18.15-19.30 SkivstångIntervall Annica Ö			18.30-19.30 Yoga Pavlina
	Nytt! 19.30-20.30 Cirkelfys Annica Ö		Nytt! 19.30-20.30 Aerobics 1 Sandra			



Gymmet

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Nytt! ÖPPET 9.00-21.00 18.30-19.30 Cirkelgym Lena	ÖPPET 6.30-21.00	Nytt! ÖPPET 9.00-21.00 18.30-19.30 Cirkelgym Ingela	ÖPPET 9.00-21.00	ÖPPET 6.30-19.00	ÖPPET 10.00-16.00	ÖPPET 10.00-19.30

Korttyper och priser

		Fullpris	Pensionär	Studera	Ungd. 12-16	ungd. 16-19
Allkort	Gäller 1 år räknat från inköpsdagen	2500	2000	2000	Finns ej	1600
Allkort	Gäller 6 månader från inköpsdagen	1500	1200	1200	Finns ej	1000
Allkort	Gäller 3 månader från inköpsdagen	1000	800	800	Finns ej	640
Gymkort	Gäller 1 år räknat från inköpsdagen	2000	1600	1600	Finns ej	1300
Gymkort	Gäller 6 månader från inköpsdagen	1200	950	950	Finns ej	750
Gymkort	Gäller 3 månader från inköpsdagen	800	640	640	Finns ej	520
Jympakort	Gäller 1 år räknat från inköpsdagen	1500	1200	1200	600	600
Jympakort	Gäller 6 månader från inköpsdagen	900	700	700	500	500
Jympakort	Gäller 3 månader från inköpsdagen	600	480	480	360	360
Klippkort	Gäller 10 ggr under 1 år	500	500	500	500	500
Engångsbiljett	Medlem	60	50	50	40	40
Engångsbiljett	Medlem i annan F&S förening	40	40	40	40	40
Engångsbiljett	Ej medlem	80	70	70	60	60

Samtliga kort, även klippkort, förutsätter medlemskap, 150 kr/kalenderår.

Samtliga kort, även klippkort, förutsätter medlemskap, 150 kr/kalenderår.

NYTT TILL HÖSTEN!!!

När du kommer till Friskis&Svettis lokal går, du till incheckningsdisken, där du scannar in ditt kort. Du får då upp en sida där kan du välja vilket pass du vill gå på.

Pass, där vi inte har så många platser måste du tänka på att boka i tid.

● BOKNINGSBARA PASS.

För bokning av pass: gå in på www.friskissvettis.se/enkoping Du kan bara boka åt dig själv, 3 dagar framåt och du kan ha 3 pass bokade. För att behålla din plats måste du checka in senast 10 minuter före passets början. Kommer du senare kan någon som väntar få din plats.

SCHEMA

Alla våra scheman är preliminära och kan komma att ändras efter tryck. Hemsidan www.friskissvettis.se/enkoping innehåller aktuell information.

KORTKÖP

Då medlemskortet kräver ett foto måste köpet ske i receptionen. För köp av kort med ungdoms-, pensionärs- och studeranderabatt gäller att du kan uppvisa giltig legitimation och studerandeintyg.

YOGA OCH CORE

Av hygieniska skäl ber vi dig ta med egen matta till yoga och core passen. Vi har några mattor till utlåning.



ENKÖPING