

# Södertälje



**UTMANA  
DIG SJÄLV!**  
UTTAGNING AV  
VÄRDAR, LEDARE  
& INSTRUKTÖRER  
ONSDAG 28 SEPT.  
SID 5.

## Utmanande & lustfyllt i höst

Hösten är fylld av roliga utmaningar för dig som vill utveckla din träning. Läs om våra nyheter. **SID 2**  
Ta steget och bli ledare, instruktör eller värd i föreningen. **SID 5**

## Eterlängtd utveckling

Friskis&Svettis Södertälje står inför sin största utmaning någonsin. Sommaren 2012 flyttar föreningen in i nya lokaler på 2 400 m<sup>2</sup>. **SID 4**

**UTMANING** får du defenitvt om du testar höstens nya pass. IntervallFlex & Box är högintensiva pass för dig med träningsvana. Lugnare Flex 30 ger dig en mjuk genomkörare av kroppens funktionella rörlighet. Fler utmaningar kan du läsa om på sid. 2.

## VÄLKOMMEN

# Vi utvecklas, tack och lov



**J**ag har alltid gillat skolstarten på hösten. Det är som att börja på ett nytt, vitt papper i en skrivbok. Jag har alla chanser att göra rätt, lite bättre, lite mer effektivt. Jag "ligger inte efter" utan kan se till att hänga på tempot som bjuds direkt. Så inte är det så konstigt att jag ser fram även mot en ny hösttermin på Friskis&Svettis Södertälje.

**ANNA IWARSSON, GENERALSEKRETERARE** för Friskis&Svettis, brukar prata om kastruller. Kastruller, som en metafor för föreningar, som sjuder, kokar och till och med kokar över. Det är en svår konst för en förening med ca 3 900 medlemmar och 110 funktionärer, att sjuda alldeles lagom. En och annan bubbla får skvätta över, men inte för mycket. Det får inte koka torrt. Men, gud förbjudet att det blir kallt och svalnar.



**NÄR VI NU GÅR IN I ÅRET** före en fantastisk flytt som många i föreningen längtat och väntat på, funktionärernas engagemang ökar ytterligare ett snäpp, medlemmar blir mer involverade - då gäller det att hushålla på värmen, använda den smart. Men också, ta ett steg bak och njuta. Njuta av en välmående förening i förändring och utveckling. ●

HANNA BATA, verksamhetschef  
hanna@sodertalje.friskissvettis.se

# Lustfyllt & utmanande

Höstens nyheter är många och möjligheterna till varierad och lustfylld träning är näst intill oändlig. Högintensivt, tufft, explosivt, lugnt, enkelt eller dansant - allt med inspiration till rörelseglädje.

**SJU NYHETER, SJU NYA** möjligheter att utveckla träningen. Friskis&Svettis Södertälje introducerar från höststarten de nya intensiteterna: Flex, IntervallFlex, Enkel, Dans Senior, Box, Yoga 2 samt ett nytt kombipass, Core Spin.

**FLEX ÄR ETT PASS** för dem som gillar lite lugnare träning eller för dem som vill komplettera sin övriga motion med lite extra rörlighet. Genom att jobba dynamiskt med stora rörelser över flera leder tränas kroppens flexibilitet.

Flexpasset på Friskis&Svettis Södertälje ligger på måndagar kl. 19.00 och är 30 minuter långt. Här har motionärer som tränat på gymmet eller på de pass som startar kl. 18.00 chansen att komplettera och avsluta träningsdagen på bästa sätt genom skön och dynamisk rörelseträning.

**I INTERVALL FLEX** kombineras den lugna flexdelen med en intervalldel som blir riktigt högintensiv. Intervallerna utmanar både konditionen och styrkan. Tack vare enkla rörelser kan motionärerna ge max i varje del. IntervallFlex passar dem som gillar att utmana kroppen och svettas rejält.

- För mig är detta den perfekta kombinationen av träning. Man börjar med att trötta ut musklerna rejält i intervalldelen. Sedan får man möjlighet i rörlighetsdelen att sträcka ut musklerna så att de blir mjuka, smidiga och avslappnade, säger Lovisa Lind som tillsammans med Eva Thörn Päckkilä kommer att leda passet i höst.

**ÄVEN BOX ÄR ETT PASS** för dem som gillar högintensiv träning. Denna intensitet har inspiration från Asien. Boxpasset innehåller precis som namnet indikerar en boxningsdel men är sen följt av en lugnare Qigong del. Under boxdelen tränar motionärerna i par med olika slagkombinationer vilka blir som små intervaller där det är lätt att komma upp i maxpuls.

- Men som motionär behöver man aldrig tänka på att komma två och två, till passet. Vi är alltid två ledare vilket gör att om vi är ojämnta par på passet så hoppar en av ledarna in och boxas med en motionär, berättar Göran Eriksson, en av ledarna på Box.

Hela passet genomsyras av fokus. Ledarna, Helena Bergqvist, Göran Eriksson och Catrine Haraldsson, utlovar en total urladdning.

- Box är ett tufft och explosivt pass med mycket attityd där man utmanar sig själv och där man kan ta ut sig till max, säger Helena Bergqvist.

Utrustning till passet finns hos Friskis&Svettis och antalet platser blir därför begränsade. Plats på passen går att boka på Friskis&Svettis Södertäljes hemsida.

**YTTERLIGARE TVÅ NYA** intensiteter i höst är Enkeljympa och Dans Senior. Båda passen leds av Hanna Bata.

- Jag leder även senior, men i år kände jag att jag själv behövde en utveckling och utmaning inom seniorträningen. Därför gick jag dansutbildningen i våras och har efter det

## I HUVUDET PÅ EN LUFFARE

dansat mig fram. Världens roligaste träning, skrattar Hanna Bata.

Dans senior är precis som Friskis&Svettis övriga danspass inspirerat fullt ut av olika musikstilar.

**ENKELJYMPAN** riktar sig till intellektuellt funktionshindrade.

- Det är ju en bred målgrupp, vilket är en stor och kul utmaning för ledaren, säger Hanna Bata som också är anställd i föreningen som verksamhetschef.

- Det är jätteroligt att vi på F&S Södertälje kan starta den här intensitet en i år. Vi fick

förfrågan från kommunen om vi ville vara med och satsa på denna målgrupp, vilket vi förstås ville, berättar Hanna Bata.

Passet är precis som det heter, enkelt och framförallt otroligt roligt och fyllt med glädje.

- Många av motionärerna på enkeljympan har sin assistent eller en anhörig med på passet. De får förstås komma med gratis, fortsätter Hanna Bata.

**UTÖVER DESSA PASS** startar

Friskis&Svettis Södertälje upp kombipasset CoreSpin samt ytterligare ett yogapass, Yoga 2.

Nu återstår bara att välja och vraka mellan föreningens alla "gamla" och nya pass. Möjligheterna är oändliga och hösten ligger framför alla dem som längtar efter allsidig och omväxlande, men framför allt lustfylld träning. ●

TOVE JOHANSSON, TEXT  
ALVRETEN, FOTO



**LUSTFYLLD & UTMANANDE** träning är receptet för en härlig höst. Möjligheterna är oändliga - bara att välja och vraka.

## NYHETERNA I KORTHET

**FLEX** Träna och utmana din funktionella rörlighet, den naturliga flexibilitet din kropp behöver.

**INTERVALL FLEX** Startar med tufft intervallupplägg och avslutas med en lugnare flexdel.

**BOX** Tuff & rolig box- och kampsportsträning.

**ENKEL** För intellektuellt funktionshindrade. Rörelseglädje och gemenskap.

**DANS SENIOR** Släpp loss och ha kul, mycket känsla och attityd.

**CORESPIN** är ett kombipass där corsträning följs av spinning.

**YOGA 2** är ett fysiskt mer utmanande och krävande pass, som bygger vidare från Yoga 1.

Mer information på [friskissvettis.se/sodertalje](http://friskissvettis.se/sodertalje)



CAROLIN BAGGE  
LEDARUPPFÖLJARE

## Positiv feedback - en viktig del i luf

**Kanske har ni redan mött dem, luffarna (ledaruppföljarna). Varje år följs alla ledare och instruktörer upp av en luffare genom att de finns med på ledarens/instruktörens pass. Luffarens uppdrag är att kvalitetssäkra föreningens träning och utveckla och lyfta ledaren/instruktörerna i sin roll.**

### Vad är LUF?

Luf är en förkortning av Ledar Upp Följning och är en del av F&S kvalitetssäkring. Den är till för att ge våra ledare och instruktörer feedback så att de kan bli bättre och för att ge tillfälle för reflektion över passet.

### Hur går en uppföljning till?

Det kan ske på olika sätt. Antingen sitter vid bredvid under passer och tittar och antecknar eller videofilmar passet. Eller så är vi med och jympar.

Efter passet går vi, tillsammans med ledaren, igenom både passets upplägg och ledarens insats. Vi ger positiv feedback på det som ledare gör bra och stärker ledaren i sin roll.

Vi tittar även på de områden som ledaren eventuellt kan utveckla och bli bättre i. Vi försöker hjälpa ledaren att komma vidare. Vi pratar även om F&S ledord och hur vi som ledare kan bidra till dessa.

### Hur ofta blir en ledare uppföljd?

En gång per år och/eller varje gång man byter en intensitet, till exempel från Puls bas till Skivstång.

### Finns det luffare för alla intensiteter?

Ja, det finns det. Det är inget krav att man själv ska leda det man luffar. Det räcker med att man är ledare inom F&S.

# Ett efterlängtat beslut

Friskis&Svettis Södertälje står inför sin största utmaning någonsin. Sommaren 2012 flyttar föreningen in i nya lokaler på 2 400 m<sup>2</sup>. När dörrarna öppnas ska de nya lokalerna vara, i särklass, Södertäljes häftigaste träningsanläggning.

**DET ÄR MÅNDAG KVÄLL** i februari 2011. Friskis&Svettis Södertälje kör jympapass i båda salarna, spinpass i spinsalen samt har knappt en ledig maskin i gymmet. Trängsel eller trivsel?

En trappa upp sitter styrelsen och håller sitt andra styrelsemöte för året. Högst upp på agendan står "Lokaler".

**BAKGRUNDEN TILL** styrelsens arbete är föreningens fantastiska historia. År 2008 ökade föreningens medlemsantal med 60 %. År 2009 och 2010 ökade föreningens medlemsantal med 20 respektive 14 %. Varje medlem tränar dessutom fler gånger/vecka än tidigare samt mer allsidigt och varierat.

En del av framgången är förstås att träningen som föreningen erbjuder är rolig, håller hög kvalitet och känns lättillgänglig på olika sätt. En annan är de cirka hundra ideella funktionärer som ger av sin tid, sitt engagemang och sin träningsglädje. Alla de som motionärerna möter i lokalen, med Friskis&Svettis kläder - är ideella.

**FÖRENINGENS IDEELLA** funktionärer finns i lokalen varje öppen timme och har som huvuduppgift att möta motionärerna. Funktionärerna är föreningens ögon och öron. De hör vad motionärerna upplever, känner, tycker och hur de trivs och vad de vill ha.

Styrelsen har på olika sätt samlat på sig de ideella funktionärernas kunskap om föreningen och utifrån detta arbetat med att ta fram en verksamhetsplan för föreningens bästa, där lokaler, ekonomi, personal och utbud bland annat planeras. Dessutom har information i lokalen och på hemsidan samlat in motionärernas åsikter om föreningens framtidsplaner.

**DENNA PROCESS HAR NU** lett fram till att föreningen har tagit ett historiskt beslut om att flytta föreningens verksamhet till nya lokaler. Lokalen kommer ligga i Södra på Svalängsvägen. Dock finns här ingen lokal idag, utan denna kommer byggas för föreningens verksamhet.

Under hösten 2011 och våren 2012 kommer arbetet med lokalritningar, träningsutrustning, utbud med mera intensifieras.

**FRISKIS&SVETTIS SÖDERTÄLJES** målsättning är, att när dörrarna till de nya lokalerna slås upp nästa år, skall det vara Södertäljes absolut häftigaste och bästa träningsanläggning.

Men vägen dit är lång. Under kommande år kommer motionärer och funktionärer

**Friskis& Svettis skall erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla.**

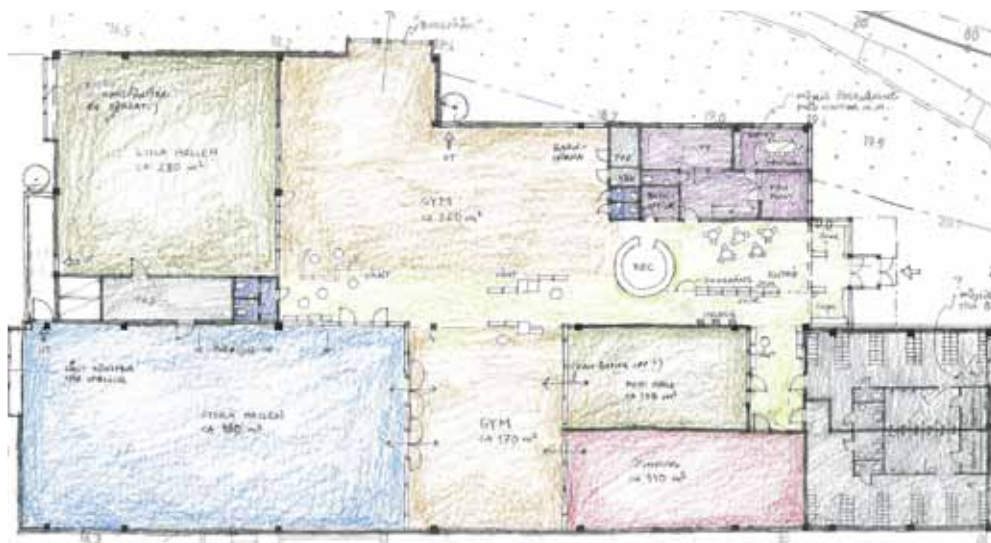
få möjlighet att påverka, tycka till, känna efter och vara kreativa. Information om vad som pågår och vad som är på gång kommer löpande sättas upp i lokalen och på hemsidan.

Redan nu vill föreningens ledning höra motionärernas åsikter och tankar om de nya lokalerna. En länk för att lämna just detta finns på hemsidan. ●

HANNA BATA, TEXT

## TIPS!

Få senaste nytt om bygget och arbetet för att bli Södertäljes häftigaste och bästa träningsanläggning genom att följa oss på Facebook (Friskis&Svettis Södertälje) och Twitter (@FSSodertalje). Mer information på [friskissvettis.se/sodertalje](http://friskissvettis.se/sodertalje)



**UTKAST PÅ LOKALRITNINGAR** för de nya lokalerna. Under hösten 2011 kommer ritningarna utvecklas vidare för att säkerställa föreningens behov och önskemål. Ritning av arkitekt Rolf Eppens.

## FRÅGOR & SVAR OM NYA LOKALEN

### Varför måste föreningen flytta?

**Svar:** Föreningen utvecklas hela tiden. Vi blir fler och fler, träningsformer utvecklas och behoven förändras. I våra nuvarande lokaler finns dessvärre mycket få möjligheter att ta till vara på förändringar och utvecklingsmöjligheter. Vi kan inte bli många fler, vi har växt ur lokalerna, vi kan inte introducera nya träningsmöjligheter som vi skulle önska.

Om vi inte kan växa och utvecklas är det detsamma som att gå bakåt, vilket vi tror är ödesdigert för föreningens överlevnad.

### Varför stannar ni inte kvar i Wedaområdet?

**Svar:** Vi har undersökt alla möjligheter vi har att expandera i Weda. Dessvärre har vi inte hittat någon lokal i Weda som uppfyller våra behov och krav och som är ekonomiskt möjlig.

### Vilka positiva förändringar kommer det bli tack vare nya lokaler?

**Svar:** Vi kommer flytta in i en lokal på 2 400 kvm, ca 1000 kvm större än vad vi har idag. Dessutom får vi rita planlösningen exakt efter våra egna behov vilket gör att vi kommer kunna använda varje meter optimalt.

Detta gör att vi kommer kunna utveckla all vår befintlig träning, men vi får också förutsättningar för att kunna introducera nya forner för träning.

### Hur finansierar föreningen flytten?

**Svar:** Utifrån den fantastiska medlemsutveckling vi sett över de senaste 5 åren har styrelsen bedömt att med nya, större lokaler kommer denna medlemsutveckling fortsätta. Det ger föreningen inkomster som

gör att flytten är möjlig.

Dessutom har vår blivande fastighetsägare gett föreningen en reducerad hyra under de första åren.

### Hur kommer de nya lokalerna påverka de olika träningsalternativen?

**Svar:** Vårt träningsutbud styrs av i huvudsak fyra saker:

1. Medlemmarnas önskemål
2. Lokalernas storlek & utformning
3. Våra ideella krafter som är de som leder och instruerar våra pass
4. Föreningens ekonomi

Med nya lokaler på 2 400 m<sup>2</sup> kommer vi ha fantastiska möjligheter att starta nya intensiteter, öka antalet pass på schemat samt ta in fler deltagare per pass. Gymmet kommer också vara betydligt mycket mer rymligt vilket skall ge förutsättningar till lättillgänglig träning.

### Behöver ni fler ideella funktionärer i den nya lokalen?

**Svar:** Ja, det gör vi.

Vi behöver alltid nya och engagerade funktionärer men i de nya lokalerna kommer vi behöva ännu fler.

På vår ledaruttagning i höst (28 september) kommer vi ta ut de ledare/instruktörer som kommer utbildas i vår och alltså vara klara att starta sitt uppdrag som ledare/instruktör lagom till vi öppnar i nya lokalerna. Vi hoppas det kommer många som vågar utmana sig själva!

### Har du en fråga du vill få svar på?

Gå in på vår hemsida [friskisvettis.se/sodertalje](http://friskisvettis.se/sodertalje) och klicka på fliken "FlyttNytt". Där finns en länk för att lämna frågor och kommentarer.

Frågorna är besvarade av Hanna Bata, verksamhetschef på Friskis&Svettis Södertälje.

# UTMANA!

Bli ledare, instruktör eller värd!



## Vi behöver dig! Uttagning av ledare, instruktörer & värdar onsdagen 28 september, kl. 18.00.

Ta chansen att utmana dig själv. Bli funktionär i Sveriges största idrottsförening. Som ideell funktionär (ledare, instruktör eller värd) i Friskis&Svettis får du en personlig utmaning, utbildning, härlig gemenskap samt möjlighet att påverka föreningens utveckling. Ingen anmälan behövs. [friskisvettis.se/sodertalje](http://friskisvettis.se/sodertalje)

## Ytterskor vs. inneskor

Snälla, hjälp oss hålla våra maskiner rena och framförallt hela. Byt alltid från utesor till inneskor när du kommer in på Friskis&Svettis Södertälje.

Ställ dina ytterskor på skohyllorna eller ta dem med in till träningen - i en väska eller skopåse.



## BARNPASSNING

Varje onsdag kl. 11-13 har du möjlighet att lämna ditt barn för barnpassning medan du tränar.

Barn mellan 0-10 år är välkomna. Vi leker, sover, busar, kryper, ritar och tittar på film.

Har du små barn som eventuellt behöver ammas eller dylikt så hämtar våra barnpassningsvärdar dig från träningen när det är dags.

Barnpassningen är kostnadsfri för dig som har ett giltigt träningskort.



## MINI-RÖRIS

Träning för barn 3-6 år. Sista fredagen i månaden kl. 10.00 (30 sept, 28 okt, 25 nov.) bjuder vi in förskolor, föräldralediga, mor-/farföräldrar att ta med barn mellan 3-6 år till rolig jympa.

**FÖRBOKNING** behövs inte av enskilda personer. Dock önskar vi att förskolor som önskar komma med förskolegrupp meddelar receptionen senast dagen före.

**KOSTNAD** Träningen är gratis för förskolor samt medlemmar. Icke medlem: 20 kr/person.

**Mini-Röris 3**  
SMÅNA FÖRSKOLAN OCH HVBEN

## JYMPA

Passen är 55 minuter om inte annat anges. Åldersgräns: 13 år.

Rena bas- och medelpass är barmtillättna, från 7 år.

**BAS** Enkelt, lättillgängligt och härligt utan hopp. Bygger effektivt och skonsamt upp styrka och kondition. Perfekt både för nybörjare och vanejympare.

**MEDEL** Passar dig som är ganska vältränad, gillar fart och en del hopp. Uppvärmning, styrka, kondition och rörlighet. Och rörelseglädje!

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

**DANS** Gillar du att showa så gillar du garanterat danspasset. Inga avancerade koreografier, bara härma, släppa loss och ha kul med mycket känsla, attityd och karaktär.

**SKIVSTÅNG** Styrketräning i grupp. Effektiv och kul träning med hjälp av skivstång, drivande musik och tydliga instruktioner.

**CORE** Funktionell träning med fokus på bålstabilitet. Du tränar med kroppen som belastning och utgår från olika utgångsställningar både på golvet och stående.

**CORE BOSU** Bosu är en "boll"/balansplatta i ett och samma redskap som kan användas från bägge hållen.

**CIRKELFYS** Funktionell, sportig träning i stationer. Karaktären är fysträning, modellen är träning vid olika stationer.

**INTERVALLFLEX NYHET** Tufft kombipass för kondition, styrka och rörlighet. Intervalldelen har högintensiv karaktär och flexdelen tränar du din funktionella rörlighet i ett dynamiskt och fokuserat flow.

**FLEX NYHET** Funktionell träning med fokus på din funktionella rörlighet och naturliga flexibilitet. Passet är 30 min.

**BOX NYHET** Är en blandning av rak, kraftfull jympa på medelnivå och tuff, rolig box- och kampsportsträning.

**YOGA** Vårt allra lugnaste pass. Här ligger fokus på andning, rörlighet och att bara uppleva.

## YOGA 2 NYHET

Ett fysiskt mer utmanande och krävande pass, som bygger vidare från Yoga 1. Passet är 75-85 minuter.

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

## DANS SENIOR NYHET

Vi inspireras fullt ut av musik, steg och dansstilar. Rörelserna är enkla, du kan hänga på direkt. Inga avancerade koreografier, bara härma, släppa loss och ha kul.

## ENKEL NYHET

En jympa för intellektuellt funktionshindrade med enkla rörelser och mycket glädje! Var och en deltar på sitt sätt och utifrån sina egna förutsättningar. Assistent och/eller anhörig är välkommen att vara med kostnadsfritt.

**JUNIOR** Fartfyllt jympapass för killar och tjejer, 6-12 år. Kul och bra träning för hela kroppen.

**BARNTILLÅTET** Alla rena bas- och medelpass är barmtillättna. Här får barn, 7-12 år, jympa ihop med vuxen. Medlemskap behövs, i övrigt gratis.

## SPINNING

Passen är 55 min där annat inte anges.

För att få spinna behöver du vara minst 13 år (12 år med mäsman) och över 145 cm.

**SPIN START** Kom igång på kul och trivsamt sätt. Du som är ovan att träna, här kan du tryggt börja från grunden med rolig, enkel och skonsam konditionsträning. Passet är 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 75 min.

**CORESPIN NYHET** Träning av bålstabilitet, mage, rygg och hållning i Core följs av konditionsträning i Spinning. Funktionellt och effektivt.



## TESTA ENKELJYMPAN

**ÄVENTYRS DAGEN**, söndag 4 september på Eklundsås camping, kl. 10-14. En familjedag för dig med funktions-nedsättning och för dina nära och kära. Friskissvettis är på plats och du får testa Enkeljympan och även utmana dig själv genom att springa Äventyrsloppet med oss. I samarbete med Södertälje kommun.

**MÅNDAGAR KL. 16-17** med start måndagen den 5 september. Gratis prova-på gånger den 5 & 11 september. Därefter löser du träningskort för Enkeljympan, 200 kr (sept-dec) + medlemsavgift 100 kr. Assisterer, nära och kära är välkomna att kostnadsfritt följa med.

## GYM

Gyminstruktionstider bokar du på [friskissvettis.se/sodertalje](http://friskissvettis.se/sodertalje) eller i receptionen.

**INTRODUKTION** Gruppinstruktion för dig som har liten eller ingen erfarenhet av styrketräning.

**GRUNDINSTRUKTION** För dig som är ny i gymmet eller till dig som vill fräscha upp de grundläggande principerna för styrketräning.

**FORTSÄTTNING** För dig med viss vana av styrketräning. Du har kanske kört ett grundprogram i minst 6-8 veckor och vill nu träna 1-3 gånger i veckan med bra effekt.

**JUNIOR 13-15 ÅR** Vänder sig till dig som är 13-15 år och som ska börja träna tillsammans med din förälder. Denna instruktion är för er båda och är obligatorisk för dig som ännu inte fyllt 16 år. Läs mer på [friskissvettis.se/sodertalje](http://friskissvettis.se/sodertalje)

Uteverksamheten ingår i ditt medlemskap.

## TRÄNA UTE

Passen startar/slutar i våra lokaler på Wedavägen 18.

**JOGGING** Jogging är mängas absoluta träningsfavorit, som egen träningsform eller som komplement till annan träning.

Gäller  
29 augusti -  
18 december.  
Med reservation  
för ändringar.

## SCHEMA GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.30 SENIOR ☺			09.30 DANS SENIOR ☺		10.00 MEDEL ☺	10.00 MEDEL/BAS ☺
11.30 BAS ☺	12.00 SPIN BAS	11.30 BAS ☺			10.00 SPIN MEDEL	
					11.00 DANS	
16.00 ENKEL			16.30 MEDEL ☺	16.30 CORE	16.00 LÖRDAGSMIX	16.30 BOX ✓
17.00 MEDEL ☺	17.00 MEDEL ☺	16.30 JUNIOR	17.30 BAS ☺	17.30 SPIN MEDEL		17.00 SPIN BAS
17.30 SPIN MEDEL 75	18.00 CORESPIN 75	17.30 SPIN START	17.30 YOGA	17.30 MEDEL ☺		18.00 CIRKELFYS ✓
18.00 SKIVSTÅNG	18.00 JÖGG	17.30 MEDEL ☺	18.00 SPIN BAS			18.30 SPIN MEDEL
18.00 PULS BAS	18.00 CIRKELFYS ✓	18.15 CORE BOSU	18.30 PULS MEDEL			19.00 YOGA 2 (75) ✓
19.00 FLEX 30	19.00 MEDEL PULS	18.30 SPIN MEDEL	19.00 SKIVSTÅNG			19.00 SKIVSTÅNG
19.00 SPIN BAS	19.00 YOGA	18.30 DANS	19.00 SPIN MEDEL 75			
19.00 MEDEL ☺	19.30 SPIN MEDEL	19.30 INTERVALL FLEX	19.30 CIRKELFYS ✓			
20.00 CORE	20.00 BOX ✓					

Tips 1: Kombinera spin ing med core.  
Tips 2: Kombinera passkl. 18.00 med Flex 30.

**BARNPASSNING KL. 11-13**

**TRÄNA TIDIGT! 20 KR/PASS**

**LÖRDAGSMIX**  
Här blandar vi våra egna favoriter med gästpass. Mer information på hemsidan.

- Spinsalen (förbokas)
- Lilla Hallen (förbokas)
- Ute (start på F&S Södertälje)
- Stora hallen (på pass mar kerade med ✓ kan plats förbokas)
- ☺ Barn tillåtet Barn 7-12 år kan jympa ihop med vuxen på lem.

## GYM & ÖPPET-TIDER

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00 - 21.30	07.00 - 21.30	07.00 - 21.30	07.00 - 21.30	07.00 - 20.00	09.30 - 18.00	09.30 - 20.30
	18.00 GYM JUNIOR					

## PRISER

VUXEN (18 år-65 år)

	12 mån	6 mån	1 mån	Autogiro*
Allkort <b>BÄSTA KÖPET!</b>	3 100	1 900	530	260
Jympa & grupptr.	1 700	1 100	295	<b>BÄSTA KÖPET!</b>
Spin	1 700	1 100	295	
Gym	2 500	1 550	420	215
Tvåföreningskort	3 900			
Fyss (3 mån)	550			

Medlemskap 100 kr/kalenderår tillkommer.

UNGDOM/SENIOR/STUDERANDE

	12 mån	6 mån	1 mån	Autogiro*
Allkort	2 400	1 450	400	200
Jympa & grupptr.	1 300	850	220	
Spin	1 300	850	220	
Gym	1 900	1 200	320	160
Tvåföreningskort	3 900			

**TRÄNA EFTER PLUGGET**  
på torsdagar 16.30  
20 kr/pass (eller giltigt träningskort)

**UNGDOM** är 13 år - 17 år. Studerande, mot uppvisande av giltigt CSN eller Mecenat-kort.

**SENIOR** är 65 år och äldre.

\***AUTOGIRO** minsta bindningstid 12 månader. Du måste fyllt 18 år.

**ENKEL** Träna sept-dec på enkeljympan för 200 kr + medlemsavgift (100 kr).

**JUNIOR** Träna hela året på junior gratis. + medlemsavgift (100 kr/kalenderår). Prova-på-gång 30:-/barn.

**ENGÅNGSTRÄNING** 50 kr - betalar medlem med giltigt träningskort (jympa, spin eller gym).

90 kr - betalar medlem utan giltigt träningskort samt icke medlemmar.

**TVÅFÖRENINGSKORT** Gäller för all träning i F&S Södertälje och ytterligare en F&S-förening i Stockholms-regionen. Gäller 12 mån. från inköpsdatum.

**FYSS** Motsvarar ett allkort under 3 mån. Fysisk träning på recept krävs. Kortet kan köpas 2 ggr.

**TRÄNINGSKORTET** är personligt.

**MEDLEMSKAPET** gäller kalenderårsvis och kostar 100 kr/år.

**FÖRLORAT** träningskort ersätts med en kostnad av 75 kr.

**PERSONLIGA TILLHÖRIGHETER** som t ex värdesaker, skor och kläder ansvaras ej för.

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



**FÖRBOKA PASS** på [friskisvettis.se/sodertalje](http://friskisvettis.se/sodertalje), under fliken "Boka pass" eller i receptionen.

## FOLKETS RÖST

### Bästa träningslåten?



**JOHANNA ALA-TAINO**, 18 år.  
- Bästa låten just nu är Hunger med Amaranthe. Annars lyssnar jag mest på rock och hårdrock då jag tränar. Jag använder aldrig headset utan vill helst lyssna via högtalare.



**REBECKA AARE**, 14 år.  
- Till exempel Toxic med Britney Spears. Mer åt pophållet, inte så mycket rock. Gärna up-tempolåtar. Jag tränar mest till den musik som spelas i bakgrunden, men helst till samma låtar.



**PETER GÜNTNER**, 18 år.  
- Gärna rockiga låtar med fart, till styrkepassen. Jag har alltid varit ett Rocky-fan (har precis köpt boxen) så gärna någon av titellåtarna till filmerna.



**JÓN EINARSSON**, 75 år.  
- Varför inte gammalt svenskt dragspel? Jag behöver inte musik att träna till men Beatles var populärt när jag var yngre och går fortfarande hem.



**MATS OLOFSSON**, 53 år.  
- Beatles. Ingen speciell låt - alla är ju hits! Skivan 'No. 1' är bra. De är korta och lite skjuts i.



**KINORA HANNA**, 25 år.  
- Blandad populärmusik som spelas på radio är bäst att träna till. Takten spelar inte så stor roll, bara det är bra musik.

**TRÄNA ALLT**  
**260 KR/MÅN**  
**MED AUTOGIRO**

friskissvettis.se/sodertalje

Chans att vinna en resa till Portugal med Springtime Travel

**Värva en vän och tävla om en resa**

Gäller under september

**Let's move**

www.friskissvettis.se/sodertalje