

**FLEX, HIT OCH
DANS FUEGO**

Nya roliga pass väntar i
höst! Läs mer om våra
nyheter på sidan 5.



Dans är kul träning

Fortsatt trend

Dans är fantastisk konditionsträning, där musiken ger oss minst en extra växel. I höst erbjuder vi många olika danspass - bara att hänga på. **SID 2**

Musikens betydelse

Energi och pepp

Musiken varierar ganska mycket om man tittar på olika träningspass på Friskis&Sveltis. Valet av musik är viktigare än man tror. **SID 4**

DANS FUEGO
är ett av höstens
nya pass. Det är
ösig, det är dan-
sig, det är hett.

VÄLKOMMEN

Musik är livet

Efter en skön sommar med glassfrossa, solstolsläge och bokläsning så är semestern förbi. Snart är man tillbaka i vardagens lunk. När hösten kommer vill jag in och tillbaka till Friskis&Svettis. Det är dags att få ordning på träningsrutinerna och att utmana sig själv.

UNDER SOMMAREN NJUTER JAG av ljuv musik, nästan allt får strömma in i öronen. Musiken har alltid haft en stor plats i mitt liv. Jag har spelat piano och sjungit i kör men mina största musikupplevelser får jag på konserter. Det har blivit många under åren. Det har varit svenska artister men även storheter som BB King, Eric Clapton, Tina Turner, Stevie Wonder, Mark Knopfler, Queen och framförallt Bruce Springsteen i massor.

Min första Brucekonsert var 1985 då vi satte publikrekord på Ullevi, vi rev nästan hela haket. Vi var över 64 000 personer som hoppade och sjöng med i alla fantastiska låtar som Bruce och The E Street Band levererar gång på gång. Det är en makalös känsla att stå i publikhavet och njuta av musiken.

I slutet av augusti blir det Beatle Week i Liverpool där Beatleslåtar spelas på gator och torg. Det blir en kul musik- och nostalgitripp.

MUSIK HAR ALLTID HAFT en stor plats i människans liv så visst är det bra att Friskis&Svettis verksamhet bjuder på många musikupplevelser. Passens låtar stimulerar vår mentala upplevelse av träningen. Det blir helt enkelt roligare att träna.

MIN UTMANING I HÖST blir att träna mer och annat. Ett knä har satt stopp för mitt liv som jympaledare. Att tycka synd om mig själv är inte min grej men att inte få träna som man är van vid är trist. Hösten är bästa tiden för nya tag. Hur kommer din träning att se ut? Kommer du att köra som vanligt eller vågar du testa något nytt? Din träning blir effektivare, roligare och det blir säkert en utmaning för kroppen om du varierar träningen.

Nu ser jag fram emot utbyggnadens framfart, våra träningsnyheter och mer musikupplevelser åt folket! ●



MARIE JOHANSSON, verksamhetschef
marie@vasteras.friskissvettis.se



DANS ÄR KUL TRÄNING

Danstrenden, både innanför och utanför Friskis&Svettis-världen, är fortsatt stark och suget efter dansinspirerad träning håller i sig.

Friskis&Svettis Danspass har sin grund i jympan men har renodlats till att vara ett träningspass där vi bejakar just danskänsla och den rörelseglädje som är kopplad därtill. Koreografin är enkel och lättillgänglig och hela passet handlar om att ta plats, ta ut svängarna och hitta dansens känsla och attityd.

På samma sätt som i jympan är musiken central och rörelserna/koreografin är tätt kopplad till musikens känsla och det är den vi försöker uttrycka genom våra kroppar. Danspassen vänder sig till alla som gillar att dansa, showa och glänsa. Inga krav finns förutom att man måste våga släppa loss.

NÄR DU DANSAR rör du dig med hela kroppen. Muskulerna är igång, inte minst benens stora muskelgrupper. När stora delar av kroppens muskler arbetar får hjärtat träning. Mer blod ska pumpas ut. Dans är fantastisk konditionsträning, där musiken ger oss minst en extra växel.

Alla som gillar att dansa vet att svetten lackar och att man kan behöva pusta ut efter några riviga låtar på dansgolvet.

ATT RÖRA SIG TILL OLIKA rytmer, i olika tempon och i olika riktningar tränar balansen och ökar vår kroppsuppfattning. Vi skärper våra sinnen och tränar koncentrationen när vi följer med i steg och rörelser. Vi rör armar och skuldror, höfter och ben, rygg och nacke. Vi sträcker, böjer, vrider och mjukar upp leder och muskler och tränar vår rörlighet.

KOM OCH DANS I HÖST! Vi har många olika pass att välja mellan. På nästa sida hittar du några av våra ledare för Dans senior, Dans afro, Danspasset och sedan höstens nyhet - Dans fuego. ●

YVONNE WAUGE, TEXT





CARL & SOPHIE
DANSPASSET

Friskis ledord är, och har alltid varit, rörelseglädje, få träningspass stämmer så bra in på just det begreppet som danspasset! Inget annat pass förenar mångsidig konditionsträning med en härlig stämning. Danspasset blandar lekfullhet, attityd och egen utmaning i en härlig kombination. Jag och Sophie Åström har en tydlig ambition om att ni motionärer ska lämna träningspasset med en lustfylld känsla samtidigt som ni fått en rejäl genomkörare.

Vi har båda valt att leda dans för att det är det absolut roligaste ledarskapet. Vi får verkligen förmedla glädje och inspiration. Det är fantastiskt att se motionärerna när de bara släpper loss och tar i allt vad de kan, samtidigt som de ler sina bredaste leenden.

Danspasset har ibland omgettts med en del missuppfattningar som vi vill ta tillfället att reda ut.

"På danspasset lär ledarna ut pardans-koreografi som är väldigt svår."

– Nej, danspasset är ett individuellt träningspass på samma sätt som de alla flesta andra Friskispassen. Det är ingen avancerad koreografi utan du som motionär kan hänga med direkt, fokus ligger på att du som motionär ska få en kul men kvalitativ träningseffekt.

"Danspasset blir jag inte svettig av."

– Fel, vi betonar att danspasset de facto är en ordentlig och fysiskt tuff träningsform, men att det är precis på samma sätt som på ett vanligt jympapass, du som motionär väljer själv din nivå. En stor fördel med danspasset är att det blir fysiskt tuffare ju fler gånger du som motionär går, i och med att det bjuder på så många olika träningsnyanser inom passet.

"Det är bara duktiga dansfolk på passen, jag passar inte in."

– Nope, inget kunde vara mindre rätt. Dansen passar dig som nybörjare precis lika bra som dig som är erfaren motionär. Du behöver inte ha tagit ett enda koordinerat steg för att kunna känna rörelseglädjen och ryckas med i stämningen, Vi hälsar att alla - ung som gammal, kvinna som man, är mer än välkomna att testa träningsformen där du lämnar lokalen med ett stort leende på läpparna!

CARL GYNNE, TEXT



MONICA
DANS SENIOR

Många av oss seniorer dansade ofta och gärna när vi var unga. Sedan dess har dansen legat i träda för de flesta av oss. Nu har vi chansen att få danslystnade tillgodosedd genom F&S-passet Dans senior!

Ni som gillar musik och dans, kom och prova! Det kan kännas ovanligt första gången, men man får snart in dem, våra olika "moves". Det är inte rörelserna i sig som är viktiga utan det är känslan i danserna. Dessutom är det väldigt opretentiöst, man rör sig som man vill och kan. Härma och hänga på!

Dansen består av olika genrer, t ex afro, disco, latino, jazz, hiphop/street, show, musical o s v. Beteckningen Dans senior betyder att tempot och ansträngningsgraden är något lägre än på de vanliga danspassen. Fast vi blir både svettiga och andfådda för det blir konditionsträning, kan vi lova! Dessutom är det lösgörande för kroppen, som kan vara bra för oss lite äldre.

Använd dina vanliga träningskläder och jympaskor. Vi bjuder till en stund av rörelseglädje och danskänsla!

MONIKA FORSBERG, TEXT



LISA
DANS FUEGO

Jag har dansat olika dansstilar hela mitt liv, och för några år sedan fick jag chansen att testa latinoinspirerad dans och fastnade på en gång!

Dans fuego handlar inte om att göra rörelserna eller koreografin rätt, utan att våga släppa loss och våga skaka på rumpan. Ju mer du vågar desto mer får du ut av passet. Vi har alla en "fuegostjärna" i oss, det handlar bara om att våga släppa fram den. Här får du verkligen chansen att ge uttryck för dina känslor!

Och var inte orolig för att passet är för mesigt konditionsmässigt, jag garanterar att du kommer att få svettas.

LISA KARLSSON, TEXT



SOFIA
DANS AFRO

Jag fastnade för afro när vi hade ledarutbildning på svettisdagarna för två år sen. Kommer ihåg att jag blev väldigt taggad av passet och att det infann sig en skön känsla i kroppen! Jag tänkte "det här skulle jag kunna göra riktigt bra".

Varje gång jag ska leda afro infinner sig samma känsla som för två år sen, den sköna känslan! Afro får mig att känna mig lycklig, kanske låter det konstigt, men så är det - ren och skär lycka! Bonusen är att man blir riktigt svettig och trött efteråt.

Afro handlar om känsla och enkelhet. Vill man testa ett pass helt utanför friskis vanliga jympa så tycker jag man ska testa detta. Ett annorlunda tillskott till din träning. Kom som du är till passet och kör efter dina förutsättningar-afro är till för alla! Välkomna i höst på onsdagar!

SOFIA MORTIMER, TEXT



KRISTINA
DANS AFRO

Afrodans ger mig en härlig, svettig känsla av rörelseglädje, som får mig att må bra till olika element såsom jord, eld, vatten och luft, olika djur och görandens rörelser.

Till hösten dansar jag vidare i en annan tappning av afro. Du kommer att få lyssna till instrumentalt och sång i olika tempon, där varje låt bidrar med sitt uttryck (liknar danspasset fast med afroinspirerad musik).

Du får genom passet släppa loss, följa din rytm, känsla och kropps rörelser. Om du inte testat - gör det för att skapa dig en uppfattning om afrons olika rytmer. Till just det här passet bör du ha skor, vattenflaska och en handduk.

KRISTINA SONNFORS, TEXT

I höst kan du dansa nästan varje dag...

MÅNDAG

17.45
Dans Afro

ONSDAG

19.30
Dans Afro

TORSDAG

19.30
Dans Fuego

FREDAG

16.00
Dans Senior

17.15
Danspasset

SÖNDAG

19.15
Dans Fuego

Musikens betydelse

Pop, rock, techno, trance, r'n'b, house, dansband, schlager... vad väljer du? Det finns en uppsjö med olika musikstilar och alla gillar olika. Det har du säkert märkt när du provat på olika träningspass på Friskis&Svettis, både i Västerås och andra städer.

Den kommentar som oftast dyker upp när man pratar om musik på olika träningspass är att musiken är otroligt viktig. Musiken varierar ganska mycket om man tittar på olika träningspass på Friskis&Svettis. På spincykeln blir tempot på musiken oftast högre och basen kraftigare. Under jympan är taktén i fokus och musiken ska vara lätt att hänga med i och på träna ute-passen är det varandras peppande ord som blir musik för öronen. På gymmet varierar musiken beroende på tid på dygnet och yogan har tyst och stillsam musik på låg volym.

KRISTOFFER ERIKSSON, 23 ÅR och ny cirkelfys-ledare på Friskis&Svettis i Västerås till hösten 2011, är en av dem som tycker att musiken är otroligt viktig. Jag frågade varför.
– Jag tycker att musiken, med den energi den ger, är oerhört viktig för

att den inspirerar och peppar motionärerna, så att de får ut mer av sin träning och har mycket roligare. Friskis&Svettis vill att alla ska le när de tänker på träning och att det ska vara kul, det gäller även musiken!

ENLIGT FORSKNING VISAR det sig att personer som lyssnar på musik medan de tränar får ökad hjärnkapacitet, hjärnförmåga och till och med verbal förmåga. Det har även visat sig att prestationsnivån förbättras med musik. Som vi tidigare skrev gillar alla olika sorts musik, jag frågade Kristoffer vilken sorts musik som han blir peppad av;
– Oj, svårt, jag älskar musik, speciellt ny musik. Men jag gillar även gamla ”dängor” som peppar! Bara musiken inte är sorglig eller nedstämd, då försvinner min glada energi. Efter ett träningspass på Friskis&Svettis ska ju motionären vara full av energi och glädje!



KRISTOFFER ERIKSSON

MUSIKEN ÄR OERHÖRT viktig för att den inspirerar och peppar motionärerna, tycker Kristoffer.

”Jag tycker att musiken, med den energin den ger, är oerhört viktig för att den inspirerar och peppar motionärerna.”

FÖRUTOM ATT MUSIKEN GER motionärerna extra energi och pepp är det, speciellt på spincykeln och i jympan viktigt att motionären känner taktén. Detta gör det lättare att hänga med i olika ”tramtempon” på cykeln samt olika stegkombinationer på jympan. De olika träningspassen som förekommer på Friskis&Svettis avslutas ofta med nedvarvning, stretch och avslappning, då musiken oftast blir lugnare. Motionärerna kan andas ut, sträcka ut musklerna och till sist slappna av och blunda en stund, känna harmoni i kropp och själ innan det är dags att gå hem med ett leende på läpparna och kroppen fylld av energi! ●

ANNA EKVALL, TEXT OCH FOTO

KÄLLA: FORSKNINGEN OM MUSIK, MOTIONSGUIDEN

Vad visar ljudörat?

Ljudörat är inställt för att med god marginal veta att vi underskrider risker för hörselskada. Den individuella upplevelsen av obehag av ljud varierar mycket. Ibland kan hörselskada, vissa förändringar på grund av sjukdom, stress etcetera öka denna känslighet. Om vi skulle ställa in örat så att det skulle blinka rött vid 110 dB(A) skulle ljudnivån vara cirka sex gånger högre. På ”knattedisco”, max 97 dB(A), kan man enligt nu gällande riktvärden spela mer än dubbelt så högt som när våra ljudöron blinkar rött.

Våra ljudanläggningar klarar knappast att ge ljudnivåer över ca 95 dB(A). Ljudörat är inställt så att det lyser rött vid 88 dB(A), en nivå som man skulle kunna vistas i under maximalt 4 timmar. ●

DICK LINDGREN, TEXT



Grönt ytteröra

Det gröna ytterörat är tätt - ljudnivån är acceptabel.



Gult inneröra

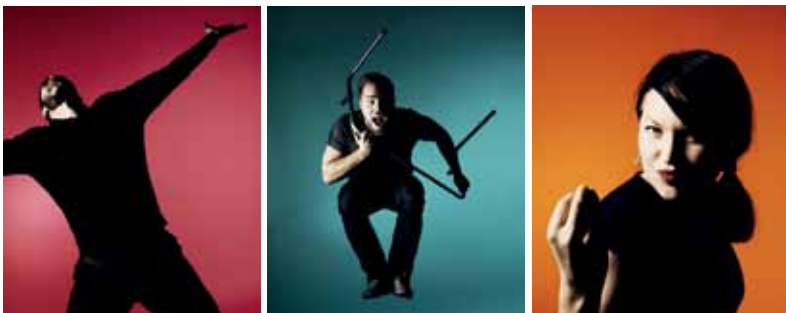
Ljudnivån närmar sig det förinställda gränsvärdet - sänk ljudnivån



Rött inneröra + VARNING

Ljudnivån har överskridit det förinställda gränsvärdet - sänk ljudnivån omedelbart

UTMANA DIG SJÄLV I HÖST



FLEX är ett pass som tränar och utmanar din funktionella rörlighet. **HIT** är träning på hög intensitet. Fokus ligger på styrka och kondition. **DANS FUEGO** - enkla rörelser men med mycket känsla och passion.

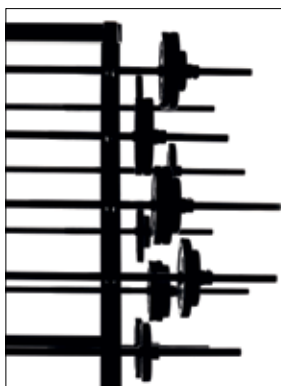
Nya, roliga och heta pass i höst

Flex: För dig som längtar efter träning som gör dig smidigare och rörligare, som förbättrar funktionen i stela muskler och leder. Flex är ett pass som tränar och utmanar din funktionella rörlighet. Det vill säga, den naturliga flexibilitet din kropp behöver. Flex kompletterar styrke- eller konditionsinriktad träning. Du mjukar upp och sträcker ut dina muskler en i taget, eller i totala övningar för hela kroppen. Träningskänslan är aktiv och fokuserad, övningarna tydliga och effektiva. Musik ger både energi och hjälp att träna mjukt och dynamiskt. Genom hela passet får du instruktioner och vägledning och kan träna rörlighet utifrån dina egna förutsättningar.

HIT (Högintensiv träning): Detta är träning på hög intensitet. Fokus ligger på styrka och kondition, men alla fysiska kvaliteter utmanas. Vi tränar med olika övningar och redskap i stationer. Tempot är högt, träningen utmanar och du har möjlighet att verkligen testa dina gränser. Du ska vara rejält träningsvan och gilla att ta i när du tränar.

Dans fuego: Danstrenden, både innanför och utanför Friskis&Svettis-världen, är fortsatt stark och suget efter dansinspirerad träning håller i sig. En av de starkaste danstrenderna just är inspirerad av latinska rytmer och dansuttryck. Vi har därför på samma plattform som danspasset valt att utveckla Dans fuego. Fuego betyder eld på spanska och det står för just det eldiga, för hettan och passionen i dansuttrycken som genomsyrar denna variant av danspass. Rörelserna är enkla, men med mycket känsla och passion. Skillnaden mellan Dans fuego och Danspasset är att känslan och attityden i Dans fuego har en karaktär istället för flera, i och med att passet i stort sett enbart bygger på musik och steg med latinoinfluerad koppling.

Du hittar dagar och tider för passen på sidan 6.



Team Sportia är föreningens medlemsbutik. Följande medlemsaktiviteter är planerade i butiken på IGOR gallerian:

VIP kvällar
onsdag 7 september kl 17-21
tisdag 29 november kl 17-21

Mellan klockan 17-21 har alla Friskis&Svettis medlemmar 20% rabatt på allt i butiken. Ta med ditt medlemskort!

TEAM SPORTIA

Är det kul blir det mycket roligare...

F&S Västerås är med där det händer. Den **26 maj** körde vi jympapass på Swedbank arena för 400 ungdomar och skolpersonal, årskurs 6-9. Den **6 juni** deltog vi med vår fana, som vi fått av Konungen, i paraden som gick från Fiskartorget till Djäkneberget.

Visste du att **Emma Höberg** som vann Våruset i maj är med i vår Träna ute grupp? Hon sprang 5 km på 18.46.

I höst väntar många nya spännande evenemang. Vi kommer bland annat att vara med på Intromässan på Mdh **29 augusti**, ORKA mässan **5 september**, Fackelloppet, Frivillig veckan **1-7 oktober** och Seniordagen **19 oktober**. Och inte minst - **invigningen av våra fina renoverade lokaler** på Björnövågen! Mer information om detta kommer senare. Du hänger väl med?

VI HAR STÄNGT

Lördagen den 17 september har vi stängt hela dagen både på Rocklunda och Björnövågen med anledning av att vi har utbildningsdag för alla våra 350 ideella funktionärer.



IDÉN MED FACKELLOPET ÄR att motionärer skall kunna gå, jogga eller springa, en bana som är ungefär 1,5 km lång.

Ljus i mörkret

I HÖST ÄR DET ÅTER IGEN dags för det årliga Fackellopet att gå av stapeln för fjärde gången. Preliminärt genomförs loppet i slutet av oktober vid Friskis&Svettis lokalen på Björnövågen (mer information kommer). Loppet är öppet för alla och det är ingen anmälningsavgift. Man får en startbiljett när man anmäler sitt deltagande. Biljetten fungerar även som en lott till ett prisbord där priserna delas ut när alla kommit i mål.

Idén med loppet är att motionärer skall kunna gå, jogga eller springa, en bana som är cirka 2 km lång. Banan kan man runda så många gånger man hinner påbörja den under en halvtimme. Längs med banan är marschaller utplacerade och funktionärer står utspridda med facklor för att visa vägen.

– Motionärer är föräldrar med barnvagn, damer med hatt och kapp, förskolebarn och skolbarn med föräldrar, tonåringar i jeans, joggare i träningskläder - det passar för alla, berättar Torbjörn Ahl en av arrangörerna.

Vid målgång bjuds det på blåbärssoppa, bullar och godis. ●

ISABELLE WILLÉN, TEXT

Gäller 29 aug - 18 dec 2011

Jympa & övrig gruppträning, träna ute - ingår i Allkort eller Jympa & övrig gruppträning

BJÖRNÖVÄGEN
ROCKLUNDA
**FRISKIS&SVETTIS
ÄR EN IDEELL
FÖRENING.**

→ Träningskortet är personligt.
→ Träningskortet gäller endast på F&S Västerås
→ Köpt träningskort återlöses ej.
→ Förlorat träningskort ersätts med en kostnad av 50 kr.
→ Som medlem är du under träning försäkrad i försäkringsbolaget IF.
→ IF Friskis&Svettis Västerås är ansluten till Riksidrottsförbundet och tar avstånd från all doping. Kontroller förekommer och den som testas positivt eller vägrar lämna prov stängs av från träning hos oss.
→ För personliga tillhörigheter som t ex värdesaker, skor och kläder ansvaras ej.
→ För köp av kort med ungdoms-, pensionärs- och studerandebett gäller att du kan uppvisa giltig legitimation och studerandeintyg.
→ Ändringar i program kan förekomma.
→ Vi behöver ditt samtycke för att data-behandla dina person-uppgifter. De används för att administrera ditt medlemskap. När du köper ett träningskort samtycker du till att vi får behandla person-uppgifterna.
→ Ytterskor ute - inneskor inne! Ställ dina ytterskor på skohyllorna. Vill du läsa in eller ta med dina ytterskor, lägg dom i en plastpåse som finns vid skohyllorna.

| MÅNDAG | TISDAG | ONSDAG | TORSDAG | FREDAG | LÖRDAG | SÖNDAG |
|-----------------------------|------------------------|------------------------|--------------------------|--|---------------------------|-------------------------|
| 09.30 Senior | 09.30 Senior | 09.30 Senior | 09.30 Senior | 07.00 Fredagsmys Medel | 09.30 Yoga 1 75 | 10.00 Medel |
| 11.30 Medel | 10.30 Bas | 11.30 Medel | 11.30 Bas | 07.00 Fredagsmys Yoga 1 | 09.30 Styrka/bas | 11.00 Enkel |
| 16.15 Medel GG | 11.30 Yoga 1 | 17.00 Core bosu | 11.30 Yoga 1 | 10.30 Bas | 10.00 Junior 7-12 år | GU 11.00 Bas olika GG |
| 16.30 Ki balans | 11.30 Ki balans | 17.00 Bas | 11.30 Medel | 11.30 Medel | 10.00 Familiejympa 3-6 år | 15.30 Roulette |
| 16.45 Nyhet! Flex | 11.30 Medel | 17.00 Intensiv | 16.30 Medel GG | GU 16.00 Bas GG | 11.00 Puls/medel | 15.45 Cirkelfys |
| 16.45 Puls/medel GG | GU 16.45 Styrka/bas GG | 17.15 Start | 16.30 SpinYoga | 16.00 Dans senior | 11.00 Bas, Styrka/bas | 17.00 Bas |
| 17.15 Bas | 17.00 Medel | 17.30 Medel | 17.00 Enkel | 16.30 SkivstångSpin | 11.30 Medel | 17.00 HIT- UTGÅR |
| 17.30 Yoga 1 75 | 17.30 Nyhet! Flex | 18.00 Skivstång | 17.30 Medel | 17.00 Medel | 15.00 CoreSpin | 17.00 Medel |
| 17.45 Dans afro | 17.30 Medel | 18.00 Junior 7-12 år | GU 17.30 Bas GG | 17.00 Intensiv | | 17.15 SkivstångSpin |
| 18.00 Cirkelfys | 17.45 Box 1 75 | 18.00 Station/medel 75 | 18.00 Skivstång | 17.15 Medel 75 | | 17.30 Yoga 2 90 |
| 18.00 Core | 18.00 Aerobics 1 | 18.30 Puls/bas | 18.00 Box 1 75 | 17.15 Dans | | 18.00 Box 1 75 |
| 18.15 Medel | 18.30 SkivstångSpin | 18.30 Yoga 2 75 | 18.30 Station/bas 75 | | | 18.00 Core bosu |
| 18.30 Träna ute/jogging* | 18.30 Puls/bas GG | 19.00 Cirkelfys | 18.30 Träna ute/Jogging* | Vid sjukdom/förhinder kan ordinarie pass ersättas med annan intensitet eller ledare. Se aktuellt webschema på friskisvettis.se/vasteras . | | 18.00 Station/medel 75 |
| 18.45 Nyhet! Station/bas 75 | 19.00 Core | 19.00 Step 1 | 18.30 Medel | | | GU 18.00 Puls/bas GG |
| 19.00 Skivstång | 19.00 Medel | 19.15 Medel GG | 19.00 Aerobics 1 | GG Gratis gymnasie Gratis för gymnasieungdom. Ej försäkrade. GU Gratis ung Gratis för ungdomar 12-15 år i sällskap med vuxen med aktivt medlemskap. Ej försäkrade. | | 19.00 Step 1 |
| 19.00 Box 2 75 | 19.15 Nyhet! HIT | 19.30 Dans afro | 19.15 Bosu/spin | | | GG 19.00 Medel |
| 19.15 Bas GG | 19.30 Medel | | 19.30 Nyhet! Dans fuego | | | 19.15 Nyhet! Dans fuego |
| 20.00 Aerobics 1 | 20.00 Medel GG | | 19.45 Medel | | | 19.15 Nyhet! Flex |
| 20.00 Medel | | | 20.00 Step 1 | | | |
| | | | 20.00 Cirkelfys | | | |

* Träna ute ingår i alla träningskort. I höst kör vi bas, medel och löpning.

Spinning - ingår i Allkort eller Spinning

| MÅNDAG | TISDAG | ONSDAG | TORSDAG | FREDAG | LÖRDAG | SÖNDAG |
|--------------------|---------------------|----------------------|-----------------|---------------------|----------------|---------------------|
| 11.30 Bas | 09.00 Bas | 11.30 Medel | 11.30 Bas | 07.00 Olika pass | 10.30 Roulette | 17.00 Bas |
| 16.30 Bas | 11.30 Medel | 16.30 Medel | 16.30 SpinYoga | 11.30 Medel | 15.00 CoreSpin | 17.15 Bas |
| 17.00 Medel | 16.30 Intensiv | 17.00 Bas | 17.30 Puls | 16.30 Bas | | 17.15 SkivstångSpin |
| 17.30 Medel | 17.30 Puls | 17.30 Start | 17.30 Medel | 16.30 SkivstångSpin | | 18.15 Olika pass |
| 18.00 Intervall | 18.00 Medel | 18.00 Medel | 18.30 Medel 75 | | | |
| 18.30 Puls/distans | 18.30 Bas | 18.30 Puls/intervall | 18.30 Bas | | | |
| 19.00 Medel | 18.30 SkivstångSpin | 19.00 Intensiv | 19.15 Bosu/spin | | | |
| 19.30 Bas | | 19.30 Bas | 19.30 Intervall | | | |
| 20.00 Bas | | | | | | |

Cirkelgym, cirkelfys och HIT- ingår i Allkort eller Gym

| MÅNDAG | TISDAG | ONSDAG | TORSDAG | FREDAG | LÖRDAG | SÖNDAG |
|-----------------|-----------------|-----------------|--------------------|--------|-----------------|------------------|
| 16.30 Cirkelgym | 17.30 Cirkelgym | 08.00 Cirkelgym | 11.30 C-gym Senior | | 11.00 Cirkelgym | 15.45 Cirkelfys |
| 18.00 Cirkelfys | 19.15 HIT | 17.45 Cirkelgym | 17.30 Cirkelgym | | | 17.00 HIT- UTGÅR |
| 18.45 Cirkelgym | | 19.00 Cirkelfys | 20.00 Cirkelfys | | | 18.30 Cirkelgym |

Öppettider - Lokaler och gym → Vi ber dig respektera öppettiderna då du inte kan vistas i lokalerna efter stängningstid.

| MÅNDAG | TISDAG | ONSDAG | TORSDAG | FREDAG | LÖRDAG | SÖNDAG |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 08.30 - 21.30 | 08.30 - 21.30 | 08.30 - 21.30 | 08.30 - 21.30 | 06.30 - 19.30 | 09.00 - 13.00 | 09.30 - 21.00 |
| 06.00 - 21.30 | 07.00 - 21.30 | 07.00 - 21.30 | 07.00 - 21.30 | 07.00 - 19.30 | 09.00 - 17.00 | 13.00 - 21.00 |

OBS!
Gymmet på Björnövägen är stängt tills vidare med anledning av ombyggnationen. Vi kommer att öppna upp gymmet successivt så fort bygget tillåter.

JYMPA

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. Åldersgräns där inte annat anges är det år du fyller 12 år.

START

Lätt jympa för dig som ska komma igång.

BAS

Varierat och utan hopp.

MEDEL

Tempo och en del hopp.

INTENSIV (16 år)

Tuff genomkörare.

ENKEL

För intellektuellt funktionshindrade.

FAMILJ

Lekfull jympa för barn (3–6 år) och vuxna tillsammans. Kortet är för barnet, vuxen följer med gratis.

JUNIOR

Jympa för barn 7–12 år.

PULS

Mer utrymme för kondition.

ROULETTE

Olika pass, ledare och tider. Ordinarie pass eller tempapass.

SENIOR

För äldre.

STATION (16 år)

Styrka i stationer.

STYRKA

Mer utrymme för styrka.

ÖVRIG GRUPPTRÄNING

Utöver den traditionella jympan har vi ett stort utbud av olika gruppträningsskolor.

AEROBICS

Stegkombinationer med dansig känsla.

CIRKELFYS (16 år)

Fysträning med betoning på uthållig styrka i stationer med mycket driv.

CORE

Funktionell träning med fokus på bålstabilitet. Finns även som kombipass.

CORE BOSU

Corepass med redskapet bosu. Finns även som kombipass.

DANS

Showa loss med steg och dansstilar. Finns även i varianten Dans senior.

DANS AFRO

Steg och rytmer med inspiration från afrikansk dans.

DANS FUEGO

Ösigt och hett med latinska rytmer.

FLEX

Tränar och utmanar din funktionella rörlighet.

HIT (16 år)

Tuff träning i högt tempo och intensitet.

KI BALANS

Frigörande, fokuserad och mjuk träning.

| EN AKTIVITET | 3 mån | 6 mån | 1 år | Autogiro |
|---|---------|---------|---------|----------|
| Träna ute – ingår i alla övriga träningskort. | 100:- | 200:- | 400:- | - |
| Jympa & övrig gruppträning | 600:- | 850:- | 1 500:- | 144:- |
| Spinning | 600:- | 850:- | 1 500:- | 144:- |
| Gym | 800:- | 1 100:- | 1 900:- | 182:- |
| Gym-dag – inpassering måndag–fredag före kl. 15.00 | 550:- | 750:- | 1 300:- | 125:- |
| Gym ung – ungdom 13–15 år, se regler på hemsidan. | 350:- | 450:- | 700:- | 91:- |
| ALLKORT | 3 mån | 6 mån | 1 år | Autogiro |
| Hela utbudet, alla aktiviteter | 1 100:- | 1 500:- | 2 500:- | 240:- |
| ÖVRIGA KORT | | | | |
| Klippkort – gäller 10 gånger under ett år på valfri aktivitet. (16 år) | | | | 450:- |
| Specialkort – Familj, Enkel, Junior, Start (Jympa & Spinning). Termingiltighet – olika slutdatum – se hemsidan. | | | | 300:- |
| RABATTER (gäller korten EN AKTIVITET och ALLKORT) | | | | |
| Pensionär och heltidsstuderande – giltigt bevis skall uppvisas vid kortköp. | | | | 20% |
| Ungdom – 12–15 år. | | | | 50% |
| Plusgiro 476 59 29-7 Bankgiro 5305-6206 | | | | |

BOX

Box- och kampsportsträning möter jympan.

SKIVSTÅNG (16 år)

Effektiv och utmanande styrketräning.

Finns även som kombipass, se spinning.

STEP

Stegkombinationer med dansig känsla på step up-bräda.

YOGA

Vår egen yogaform.

Pass som går att boka online

KOMBIPASS

Grupptränings- och spinningkombinationer. Passen är totalt 90 min. och vänder sig till vana motionärer.

SKIVSTÅNGSPIN (16 år)

Skivstång i jympasalen, därefter spinning på medelnivå. Det går att träna bara skivstångsdelen.

CORESPIN (13 år)

Core i jympasalen, därefter spinning på medelnivå. Det går att träna bara coredelen.

CORE BOSUPIN (13 år)

Core bosu i jympasalen, därefter spinning på medelnivå. Det går att träna bara Core bosudelen.

SPINYOGA (13 år)

Spinning i spinningssalen och därefter yoga i Trappa ner salen.

SPINNING

Ta gärna med vattenflaska och handduk. Passen är 55 min där annat inte anges.

SPIN/START

Skonsam spinning för dig som vill komma igång.

SPIN/BAS

Rejäl och kul träning på skonsam och lågintensiv nivå.

SPIN/MEDEL

Effektiv konditionsträning på en optimal träningsnivå.

SPIN/INTENSIV

Tuff konditionsträning, för vana motionärer.

SPIN/PULS

Pulsbaserad träning på medelnivå, för vana motionärer. Med hjälp av pulsmätare ser du din hjärtfrekvens under passet. Finns endast på Björnövägen.

SPIN/PULS DISTANS

Pulspass med fokus på uthållighet och jämnare pulsnivå.

SPIN/PULS INTERVALL

Här utmanar du din kondition och du ska gilla att träna på en tuff nivå. Passet vänder sig till dig som är rejält konditionerat och som har koll på din spinträning.

SPIN/ROULETTE

Olika pass, ledare och tider. Ordinarie pass eller tempapass.

TRÄNA UTE

Jogging och Cross är mångas absoluta träningsfavorit, som egen träningsform eller som komplement till annan träning. Alla träna ute aktiviteter ingår i alla träningskort.

JOGGING

Uteträningens klassiker – från startnivå till tuffare pass.

CROSS

Varierad uteträning med jogging och styrketräning i stationer.

STAVGÅNG (återkommer eventuellt 2012)

Kraftfull promenad med stavar.

STYRKETRÄNING

Vi har två fräscha gym med stort utbud av maskiner och fria vikter. Du får träna på gymmet från det år du fyller 16 år.

CIRKELGYM (16 år)

Gruppträning i gymmet där du tränar individuellt vid olika stationer och maskiner.

GYM UNG (13 år)

Träna på gymmet tillsammans med vuxen från det år du fyller 13 år. Gemensam gyminstruktion krävs, se hemsida.

BRA ATT VETA VID KORTKÖP

MEDLEMSAVGIFT

100:- per kalenderår tillkommer på alla träningskort! Gäller även klippkort.

AUTOGIRO

Tecknas i receptionen, se hemsida.

ENGÅNGSBILJETT

40:- under 17 år

50:- medlem

70:- icke medlem

Värdet av EN engångsbiljett avdrages vid kortköp mot uppvisande av kassakvitto.

UPPEHÅLL OCH SJUKDOM

Vi "fryser" inte träningskort! Vid skada eller sjukdom betalar vi tillbaka den del av träningsavgiften som återstår, fr o m den dag du uppvisar ett giltigt läkarintyg i receptionen, måndag–fredag kl 08.30–17.00

ÖVERLÅTELSE AV KORT

Du kan överlåta ditt träningskort till någon annan. Du bestämmer själv hur mycket du vill sälja ditt kort för. Kontakta receptionen på dagtid. Vi tar ut en administrationsavgift på 50 kr vid överlåtelse. Överlåtelse av kort gäller ej autogiromedlemmar.

ÅLDERSGRÄNSER

12 år – Jympa (ej station, intensiv) och träna ute.

13 år – Spinning, Gym-ung (i vuxens sällskap, se regler på hemsidan).

16 år – Intensiv, SkivstångSpin, SkivstångSpin, Station, Cirkelfys, Cirkelgym och Gym. På Box rekommenderar vi dig under 16 år att ta med jämbördig partner.

GYMINSTRUKTION

Depositionsavgift

150:- för icke medlem och **70:-** för medlem.



FOLKETS RÖST

Vilken musikstil dansar du helst till?

Har du någon favoritlåt? Tycker du om att dansa och hur dansar du när ingen ser? Är musik viktigt för dig när du tränar och hur tror du den påverkar din träningsförmåga?



JIMMY SÖDERBECK, 35 ÅR
gymmar

– Jag dansar helst till rockmusik och just nu är min favoritlåt Dire Straits "Sultans of swing". När ingen ser mig så dansar jag galet. Musiken är otroligt viktig och den påverkar hur mycket man orkar ta i.



ELISABET TILLY, 22 ÅR
löpstränar

– Schlager och pop är härliga musikstilar att dansa till. Min favoritlåt för tillfället är Lady Gagas senaste låt "The edge of glory". Jag älskar att dansa och när jag är ensam så släpper jag loss ordentligt. Musiken betyder mycket då den gör att man blir mer motiverad om den är bra.



RANDY ARLID, 49 ÅR
gymmar

– Klassisk rock är det jag främst gillar att dansa till. Foo fighters senaste skiva är mina favoriter just nu. Jag tycker om att dansa och gör det gärna på privata fester. När jag är ensam så släpper jag alla spärrar och dansar lite som jag vill. Bra musik ger mer energi och mer kraft, därför betyder den mycket.



MATTIAS WICKMAN, 30 ÅR
gymmar och löpstränar

– Jag dansar gärna till nedstämd och akustisk musik som lo-fi. Just nu är min favoritlåt "Tree by the river" som är gjord av bandet Iron and wine. När jag är ensam dansar jag galet och det kan klassas som på gränsen till breakdance. När jag tränar lyssnar jag helst på rock, då tar man i mer.



FRIDA LUNDQVIST, 19 ÅR
jympar

– Jag är allätare när det gäller musik, jag dansar till allt, men gärna house eller r'n'b. Danza Kudoro är min favorit just nu, man blir piggt och glad av den. Jag dansar vilt och okontrollerat. Jag älskar att dansa och har gjort det sedan barnsben. Musik är min passion och jag tror det gör mycket för hur man presterar.



HANNES AXELSSON, 19 ÅR
gymmar

– Rock, dock är jag inte så förtjust i att dansa. "Time to pretend" med artisten MGMT är bra. Jag brukar inte dansa när jag är själv, men om jag gör det så står jag och hoppar lite galet framför spegeln. Musiken kan göra att man blir peppad att träna.



SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

Friskis&Svettis Västerås är en ideell idrottsförening som erbjuder träning för alla åldrar. Som medlem i Friskis&Svettis får du inte bara nya träningsvanor och bättre hälsa. Du får dessutom:

FRISKISPRESSEN – SVERIGES STÖRSTA TRÄNINGSTIDNING

Medlemstidningen Friskispresen som utkommer sex gånger per år.

FÖRSÄKRING

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

UTVECKLA DIN TRÄNING

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

TRÄNA VAR DU VILL

Du betalar bara 50 kronor för en engångsträning på annan Friskis&Svettis förening i Sverige mot uppvisande av medlemskort.

FRISKIS&SVETTIS VÄSTERÅS

bildades 1983 och blev mer än 17 000 medlemmar under 2010. Vi erbjuder över 160 gruppträningspass i veckan. Gymmet är öppet varje dag, från morgon till kväll. Friskis&Svettis Västerås har 330 ledare, instruktörer, värdar och övriga funktionärer som engagerar sig ideellt i föreningen.

VÄLKOMMEN TILL OSS!



Morgonpiggt på fredagar?

Vi har fredagsmys på Friskis&Svettis och Sportköket

Kom och riv av ett jympa-, yoga- eller spinningpass på fredagar kl 07.00 på Björnövågen. Efter träningen har du möjlighet att avnjuta en härlig frukost hos **Sportköket** mellan kl 08.00-10.00.

Välkommen!

