



Friskispressen

Haninge



Träna i sommar!

– sommarschema

– höstschema



Lycka till med det fortsatta arbetet

I fyra år har jag varit ordförande i den i mitt tycke bästa idrottsföreningen i hela Haninge. Under min tid som ordförande har Friskis&Svettis Haninge genomgått en fantastisk utveckling och jag har fått ha en aktiv roll på denna resa.

Jag kan fortfarande rysa när jag tänker på hur vi blev över tröskeln i lokalen den 1 januari 2007 och visste att "det här är vårt nu". Det var en industrilokal och såg ut som det, men vi visste vilken potential den hade.

Och alla ni som var med, visst minns ni den fantastiska tiden när vi arbetade tillsammans för att, på drygt en månad, få vår lokal färdig till invigningen i februari?

När jag började min "karriär" som funktionär i Friskis&Svettis i mitten av 80-talet var vi en liten förening med ett gäng glada entusiaster. Jag har sedan dess varit med i festkommittén, värdkommittén och jympakommittén och sedan 1993, då jag gick F&S ledarutbildning, har jag varit bas- och seniorjympaledare. Och jag har haft roligt hela tiden! Så många roliga, kreativa människor jag har mött under åren, både lokalt, regionalt och på riksnivå.

Jag blir fortfarande lika glad när jag kommer till vår lokal och ser hur det sjuder av liv. Stämningen är fantastisk och den smittar av sig på alla som kommer till oss. Jag hoppas att jag varit med och spridit den stämningen i föreningen. Då kan jag känna mig nöjd.

Nu ska jag ägna mig åt andra saker i föreningen. Om jag får som jag vill och kroppen håller, har jag ambitionen att kunna leda jympa igen. Seniorjympan ligger mig varmt om hjärtat.

Tack alla för att jag fick vara Er ledare under dessa fantastiska år. Tack också till styrelsen, som i olika konstellationer tillsammans med mig så framgångsrikt har samarbetat för att ro detta i land. ■

Agneta Svensson
Avgående ordförande
i Friskis Haninge



www.friskissvettis.se/haninge

Ledarschema och information om ändrade pass

Fighting spirit

Hela föreningen bugar och tackar dig Agneta, för att du varit vår ordförande och ledare under en tuff men rolig tid.



Att starta i egen lokal var länge ett mål för vår förening. Du hade modet och viljan att peppa och driva oss i hamn och se till att skeppet flyter.

Många har hjälpt till, men du har varit vår kapten med en allderless särskild stark tro på att allt går.

I höst fortsätter vi fira 25 år. Vi är nyfikna på vad du som vår nya 25 års general kommer hitta på!

Fram tills dess önskar vi dig och din familj en skön sommar på det nyinköpta torpet utanför Köping.

Medlemsinfo

Friskis&Svettis Haninge är en ideell idrottsförening som drivs av ett stort engagemang. Vi erbjuder lustfylld, lättillgänglig träning och vi är en oas i träningsdjungeln. Vi erbjuder en mängd olika träningsformer och intensiteter. Vi vill lägga till en bra vana och välkomnar dig till ditt andra vardagsrum.



Friskis&Svettis Haninge

- ...bildades 1983. Första jympa passet var våren 1984
- ...har drygt 2600 medlemmar
- ...erbjuder 61 jympa- och spinnpass i veckan
- ...har ett fint gym för styrketräning
- ...har cirka 130 ledare, instruktörer, värdar, receptionister och andra funktionärer som engagerar sig ideellt

Som medlem har du följande förmåner

- Medlemstidningen Friskis Pressen Haninge med 5 nummer per år
- Olycksfallsförsäkring gällande alla träningstillfällen och för resa till och från träningen hos oss
- 10% rabatt på träningsskor och träningskläder på Länna Sport
- 10% rabatt på Gå och löpkliniken
- Medlemspris vid träning enstaka tillfällen (engångsbiljett) hos andra Friskis&Svettis-föreningar

Medlemsinformation

- Medlemskapet löser du separat. Det kostar för närvarande 100 kronor per kalenderår
- Medlemskap och träningskort är personliga och får/kan inte överlåtas
- Träningskortet kan frysas i max tre månader mot uppvisande av läkarintyg
- Träningskortet gäller hos Friskis&Svettis Haninge
- Förlorat träningskort ersätts till kostnad av 50 kronor
- All träning sker på egen risk
- Våra trivselregler ska följas för allas trevnad. Till exempel gäller endast träningsskor för träning inomhus
- Vi är via Friidrottsförbundet medlem av RF, Riksidrottsförbundet och följer därmed dess regler vad gäller dopning. Som medlem hos oss kan du slumpmässigt omfattas av RF's dopningstester
- Vi tar helt avstånd från preparat som påstås gynna muskelbyggnad och fettförbränning. Tränar du hos oss ska du underteckna att du accepterar vår dopningpolicy



IF Friskis&Svettis Haninge

Adress: Kilowattvägen 9, 136 44 HANDEN

E-post: info@haninge.friskissvettis.se

Text & foto: Anna Henriksson Grafisk form: Lena Sköld

Telefon:

Hemsida:

08-777 75 33

friskissvettis.se/haninge

JYMPA UTE – Träna i frihet

Att jympa ute i gräset med himlen som tak, medan kvällssolen fortfarande värmer skönt är en härlig känsla.

Jympan är en timme i bas/medel tempo. Det är ute skor som gäller och ta gärna med ett liggunderlag till övningarna på marken. Mycket vatten går åt för att släcka törsten efter en varm dag och träning. Kom ihåg vattenflaskan! Vid regn ställs jympan in (inte vid mycket lätt duggregn).

Jympa i Eskilsparken:

vecka 26, 27 och 28.

**Ute jympan är gratis för alla!
måndagar kl. 18.30**



Crosstrainingen håller på till midsommar

Onsdagar klockan 18.30.

Häng med hälsar Cattis & Ulla!

Joggingen på måndagar klockan 19.00 hela sommaren

Sms:a Lars, så får du besked om när det är och ger besked om du kommer eller ej.

smsjogg@haninge.friskissvettis.se

TRÄNA TILLSAMMANS - GRUPP(S)VETT

Svettigt, vettigt och smidigt

Mycket av träningen på Friskis&Svettis sker i grupp. Jympa, aerobicspass och spinning tränar vi tillsammans. De flesta pass är drop in, först till kvarn, bara att komma.

Alla spinningpass är bokningsbara, vi har 19 cyklar så det finns begränsning av antalet deltagare per pass.

Även på step och skivstång där vi använder redskap är det begränsat deltagarantal. Även dessa pass är bokningsbara två dagar i förväg.

I höst ökar vi till två steppass i veckan och tre skivstångspass!

Har du upplevt vad som händer när du tränar och svettas ihop med andra? Känslan av att bli peppad och få energi. Träning ihop med andra ger kraft.

I stunden, när det är som jobbigast får också ledaren och inte minst musiken dig att vilja ta i.

Styrketräning – grupp(s)vett eller ensamträning

I gymmet är träningen kanske mer individuell men musiken är lika viktig som i jympan eller på spinningen.

Tränar du ensam är du ändå med i samma ”gymbåt” som alla andra, som jobbar på i maskiner eller med

fria vikter runt omkring dig.

Kanske tränar du i en egen minigrupp, ihop med en kompisar eller med familjemedlemmar? Många lär känna nya människor och får nya träningsvänner.

I höst startar cirkelfys gruppträning med gyminstruktörer.

Tuff träning i grupp till musik med gyminstruktörer i lilla jympa hallen.

Funktionell träning i stationer med redskap och kroppen som belastning.

Tränande gyminstruktör

I höst kommer våra gyminstruktörer träna själva i en tröja med texten: Tränande gyminstruktör.

Det innebär att ni kan träna ”lite tillsammans”, du kan fråga om små tips och råd. Härligt peppande!

Vill du ha individuell instruktion, bokar du tid i receptionen.

Du bestämmer

I all gruppträning, under till exempel jympan, cirkelfysen, yogan, core eller spinningen så känner du efter själv och bestämmer hur mycket du vill och kan ta i.

I jympan sätter du in knäna eller väljer att undvika hopp. I skivstångsjympan väljer du hur mycket vikter du vill lägga på.

I Friskis&Svettis jympa finns olika nivåer, du väljer intensiteter som passar dig och det du vill träna.

Mycket att välja på

Start är vår lättaste nivå. Därefter följer bas, medel och intensiv. Inom de olika intensiteterna finns också olika inriktningar såsom puls med mer kondition eller styrka med inriktning på mer styrka.

Rygg för dig som har lättare ryggproblem. I yogan gör du rörelserna i din takt och på danspasset härmar du och hänger med, men med din egen stil.

Även i spinningen anpassar du träningen efter dig själv genom att ställa in motståndet efter din egen nivå. Har du inte spinnat förut, så passa på och kom på våra intropass i början av terminen.

Vill du ha tips om vad du ska välja att träna, fråga gärna. ■



Friskis&Svettis är en idrottsförening. Du som tränar är medlem och på årsmötet väljer du vilka som ska sitta i styrelsen och bestämma. Styrelsen träffas en gång i månaden och du ser dem ofta svettiga på träningsgolvet. Passa på nästa gång ni gör armhävningar bredvid varandra att fråga om F&S Haninges framtidsvision eller något annat som du undrar över.

Namn: Ingegerd Finni
Funktion: kassör
I styrelsen sedan: 2007
Gör: är pensionerad ekonom och jobbar nu som volontär på Skansen ibland och som läxhjälpare i skolan
Tränar: 2-3 gånger i veckan på gymmet
Hjärtefråga: VI-skogens trädplanteringsprojekt i Afrika
Det visste du inte: har cyklat Vätternrundan 3 ggr
I sommar: åker till Norrbotten för att plocka hjortron och renovera på mitt gamla hus

Namn: Karin Glanshed
Funktion: Suppleant
I styrelsen sedan: 2009
Jobbar: Arbetar som ekonomiassistent på en grundskola
Tränar: Tränar 2-3 dagar per vecka med jympa alternativt gym
Hjärtefråga: Träning för alla
Det visste du inte: Jag har genomfört femton tjejklassiker.
I sommar: Utforskar Stockholm med omnejd samt reser till Irland och hälsar på svägerska med familj.

Namn: Jessica Andersson
Funktion: Jympaledare, medel (dans till hösten), suppleant i styrelsen
I styrelsen sedan: 2008
Jobbar: nyutbildad miljö- och hälsoskyddsinspektör (geovetare i grunden),
Tränar: jympa, löpning (gärna i skogen, kan låtsats att man är jagad så blir det lite extra spännande), går gärna och simmar.
Hjärtefråga: Djurens rätt
Det visste du inte: har blått bälte (6 gup) i taekwondo.
I sommar: Jag jympar, tränar, jympar lite till, dansar, är med familjen och ska ut och segla som fördecksgäst.

Namn: Andreas "Andy" Wiström
Funktion: Spinnledare bas/medel och ledamot i styrelsen
I styrelsen sedan: 2008
Jobbar: Snickare "bågsågsindian"
Tränar: Spinning såklart men jympar och kör på gymmet också
Hjärtefråga: Träning, må bra och leva bättre
Det visste du inte: Att jag kan knäppa med öronen!
I sommar: Njuter av solen och bygger om Friskis entré



Namn: Ewi Gelinder-Andersson
Funktion: Suppleant
I styrelsen sedan: 2009
Jobbar: Är ekonomikonsult
Tränar: Ungefär 3 dagar i veckan.
Hjärtefråga: Våra fadderbarn i Kamerun.
Det visste du inte: Att jag har tävlingsseglat.
I sommar: Åker till Turkiet.

Namn: AnnMarie Ståhl
Funktion: Ordförande
I styrelsen sedan: 2009
Jobbar: På Hälso- och sjukvårdsnämndens förvaltning med ledning och styrning.
Tränar: Gärna och så fort det finns en minut över! och det är jympa som gäller!
Hjärtefråga: Att må bra: Carpe diem
Det visste du inte: Att jag lever som om var dag var den sista...
I sommar: Vara tillsammans med familjen så mycket det bara går! En resa till Grekland är inplanerad resten är till för spännande upplevelser och rekreation!

Namn: Nils Sjöbeck
Funktion: Vice Ordförande
I styrelsen sedan: 2007
Gör: Glad pensionär som äger och driver ett företagshotell i Handen
Tränar: Tre gånger i veckan, stationsjympa, danspass och gjort min första crosstraining, alla pass är toppen
Hjärtefråga: Stockholms skärgård
Det visste du inte: Har tävlingsbowlat – i 19 år
I sommar: Arbetar med sommarstugan i Årsta havsbud om jag får lust vill säga, annars ut på sjön med min motorbåt, det är livet det!

Namn: Siv Eriksson
Funktion: sekreterare
I styrelsen sedan: 2008
Gör: Är pensionär men extrajobbar lite då och då
Tränar: Tre dagar i veckan med jympa, olika intensiteter, spinn och lite gym.
Hjärtefråga: Må bra, ta hand om mig själv, leva som jag lär.
Det visste du inte: Att jag är väldigt morgonpig.
I sommar: I sommar blir det en vecka på Gotland med familjen, någon vecka i Stockholms skärgård annars lunkar jag omkring i Södertörnsskogarna.

En styrelsen är en grupp personer som utsetts att ansvara för organisationen i föreningen. En person som är delaktig i en styrelse benämns styrelseledamot.

AnnMarie Ståhl tog över ordförandeklubban vid årsmötet i mars. Mer om AnnMarie och hur hon kommer jobba tillsammans med nya styrelsen kommer i nästa nummer av Friskis Pressen.

SOMMARSHEMA

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Freitag	Lördag	Söndag
vecka 23	7:00-9:00 & 15:00-21:00	11:00-21:00	7:00-9:00 & 15:00-21:00	11:00-21:00	15:00-19:00	08:30-16:00	15:00-20:00
stora hallen	18.00 bass	18.00 medel	19.00 areolet	19.00 bass	17.00 dans	10.00 bass	17.00 bass
	19.00 rmedel	19.00 bass	19.00 areolet	19.00 bass		15.00 medel	18.00 medel
	20.00 bass	20.00 medel	20.00 bass	20.00 areolet			
800 hallen	16.30 Sbart						
	17.30 ertiel	17.30 medel	17.30 stövning			11.30 kl yoga	16.30 stövning
	18.30 kl yoga	18.30 rygg	18.30 aerobic	18.30 step			17.30 aerobic
	19.30 ställom r	19.30 ställom b		19.30 core			
spårning	18.30 bass	18.30 medel	18.30 areolet	18.30 bass	16.30 medel	10.30 bass	18.30 medel
	19.30 rmedel		19.30 bass	19.30 areolet			
nie	19.00 joggning m ^h		18.50 cross				
vecka 24	7:00-9:00 & 15:00-21:00	11:00-21:00	7:00-9:00 & 15:00-21:00	11:00-21:00	15:00-19:00	08:30-16:00	15:00-20:00
stora hallen	18.00 bass	18.00 medel			17.00 dans	10.00 bass	17.00 bass
	19.00 rmedel	19.00 bass	19.00 areolet	19.00 bass			18.00 medel
	20.00 bass	20.00 medel	20.00 bass	20.00 areolet			
800 hallen	16.30 Sbart						
	17.30 ertiel	17.30 medel	17.30 stövning			11.30 kl yoga	16.30 stövning
	18.30 kl yoga	18.30 rygg	18.30 aerobic	18.30 step			17.30 aerobic
	19.30 ställom r	19.30 ställom b		19.30 core			
spårning	18.30 bass	18.30 medel	18.30 areolet	18.30 bass	16.30 medel	10.30 bass	18.30 medel
	19.30 rmedel		19.30 bass	19.30 areolet			
nie	19.00 joggning m ^h		18.50 cross				
vecka 25	7:00-9:00 & 15:00-21:00	11:00-21:00	7:00-9:00 & 15:00-21:00	söng	söng	söng	söng
stora hallen	18.00 bass	18.00 medel		Friskis&Svettis Haninge erbjuder alla trevliga möjligheter!			
	19.00 rmedel	19.00 bass	19.00 areolet				
	20.00 bass	20.00 medel	20.00 bass				
800 hallen	16.30 Sbart						
	17.30 ertiel	17.30 medel	17.30 stövning				
	18.30 kl yoga	18.30 rygg	18.30 aerobic				
	19.30 ställom r	19.30 ställom b					
spårning	18.30 bass	18.30 medel	18.30 areolet				
	19.30 rmedel		19.30 bass				
nie	19.00 joggning m ^h		18.50 cross				
vecka 26	17:00-21:00	17:00-21:00	17:00-21:00	17:00-21:00	söng	söng	17:00-21:00
stora hallen	19.00 bass	19.00 medel		19.00 areolet			19.00 bass
	20.00 rmedel		20.00 bass				20.00 medel
spårning	18.30 bass		18.30 areolet				18.30 medel
				19.30 bass			
niejrasa	18.30 Estillpartern						
nie	19.00 joggning m ^h						
vecka 27	17:00-21:00	17:00-21:00	17:00-21:00	17:00-21:00	söng	söng	17:00-21:00
stora hallen	19.00 bass	19.00 medel		19.00 areolet			19.00 bass
	20.00 rmedel		20.00 bass				20.00 medel
spårning	18.30 bass		18.30 areolet				18.30 medel
				19.30 bass			
niejrasa	18.30 Estillpartern						
nie	19.00 joggning m ^h						
vecka 28	17:00-21:00	17:00-21:00	17:00-21:00	17:00-21:00	söng	söng	17:00-21:00
stora hallen	19.00 bass	19.00 medel		19.00 areolet			19.00 bass
	20.00 rmedel		20.00 bass				20.00 medel
spårning	18.30 bass		18.30 areolet				18.30 medel
				19.30 bass			
niejrasa	18.30 Estillpartern						
nie	19.00 joggning m ^h						
vecka 31	17:00-21:00	17:00-21:00	17:00-21:00	17:00-21:00	söng	söng	17:00-21:00
stora hallen	19.00 bass	19.00 medel		19.00 areolet			19.00 bass
	20.00 rmedel		20.00 bass				20.00 medel
spårning	18.30 bass		18.30 areolet				18.30 medel
				19.30 bass			
nie	19.00 joggning m ^h						
vecka 32	17:00-21:00	17:00-21:00	17:00-21:00	17:00-21:00	söng	09:00-13:00	17:00-21:00
stora hallen		18.00 bass		18.00 rmedel		10.00 medel	17.00 bass
	19.00 bass	19.00 medel	19.00 areolet	19.00 bass			18.00 areolet
	20.00 rmedel		20.00 bass				
800 hallen	16.30 kl yoga	18.30 rygg	18.30 aerobic			11.30 kl yoga	18.30 aerobic
		19.30 ställom b					
spårning	16.30 bass		18.30 areolet				18.30 areolet
				19.30 bass			
nie	19.00 joggning m ^h						
vecka 33	17:00-21:00	17:00-21:00	17:00-21:00	17:00-21:00	söng	09:00-13:00	17:00-21:00
stora hallen		18.00 bass		18.00 rmedel			17.00 bass
	19.00 bass	19.00 medel	19.00 areolet	19.00 bass			18.00 areolet
	20.00 rmedel		20.00 bass				
800 hallen	16.30 kl yoga	18.30 rygg	18.30 aerobic			11.30 kl yoga	18.30 aerobic
		19.30 ställom b					
spårning	16.30 bass		18.30 medel			10.30 bass	18.30 areolet
			19.30 bass	19.30 rmedel			
nie	19.00 joggning m ^h						
vecka 34	17:00-21:00	17:00-21:00	17:00-21:00	17:00-21:00	söng	09:00-13:00	17:00-21:00
stora hallen	19.00 bass	18.00 bass		18.00 rmedel		10.00 medel	17.00 bass
	20.00 rmedel	19.00 medel	19.00 areolet	19.00 bass			18.00 areolet
	20.00 bass		20.00 bass				
800 hallen	16.30 kl yoga	18.30 rygg	18.30 aerobic			11.30 kl yoga	18.30 aerobic
		19.30 ställom b					
spårning	16.30 bass		18.30 medel			10.30 bass	18.30 areolet
			19.30 bass	19.30 rmedel			
nie	19.00 joggning m ^h						

Vi reserverar oss för eventuella ändringar

TRÄNA INNE I SOMMAR

Du kan träna inomhus i sommar, förutom vecka 29 och 30 då vi har stängt. Vårt sommarschema gäller under perioden 1 juni–23 augusti.

Schema för sommaren hittar du på hemsidan och i lokalen!



Delbetalning IKANOBANK

Dela upp ditt Allträningskort 12 månader i lagom stora bitar. Friskis&Svettis Haninge erbjuder dig uppdelning av ditt 12 månaders kort.

Delbetalningen sker i samarbete med Ikanobanken. Ansök om delbetalning när du köper ditt 12 månaders Allträningskort. Allträningskortet gäller 12 månader från och med den dag du köper kortet. Du betalar bara 1/12 del av kortet plus 22 kronor i serviceavgift för autogiro eller 32 kronor för avi varje månad

Medlemsavgiften till Friskis&Svettis Haninge kan inte delbetalas utan erläggs kontant eller med kort i receptionen. Sen är det bara att träna!

- Ingen delbetalningsränta
- Med autogiro går allt automatiskt
- För att del betala måste du vara 18 år
- När ditt 12 månaders kort löper ut kontaktar du Friskis&Svettis Haninges reception som hjälper dig att förnya ditt årskort

För mer information se Friskis&Svettis Haninges hemsida, kontakta vår reception eller ring Ikanobanken 0476-58 70 25

JUL/NYÅR, PÅSK, SOMMAR OCH ANDRA RÖDA DAGAR ÄNDRAS ÖPPETIDERN OCH SCHEMAT. AVVIKELSER PUBLICERAS PÅ HEMSIDAN OCH I LOKALEN.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
gym öppettider — stängningstiden anger det klockslag då du ska ha avslutat din träning						
07.00-09.00 15.00-21.00	11.00-21.00	07.00-09.00 15.00-21.00	11.00-21.00	15.00-19.00	08.30-16.00	15.00-20.00
stora hallen						
	11.30 MEDEL SUSSIE		11.30 BAS EVAL		09.00 FAMILJE OLGA/TOMAS	
17.00 BAS ANNMARIÉ	17.00 MEDEL CATTIS/KERSTIN	17.00 BAS MARIA	17.00 STYRKAM ROBERT	17.00 DANS ÅSA/JESSICA	10.00 BAS EWI/RULLANDE	17.00 PULS B MONICA/TBRIT
18.00 ENKEL ANYA/KARIN	18.00 BAS EVAL	18.00 JUNIOR INGRID	18.00 RYGG CHARLOTTA		15.00 MEDEL FIA/SUSSIE	18.00 MEDEL ANNIKA/WANETTE
19.00 MEDEL EVELINA	19.00 CORE ANNIKA K	19.00 MEDEL FIA	19.00 STYRKAM MONICA S			
20.00 BAS EWI/RULLANDE	20.00 MEDEL ANETTE/ANNIKA W	20.00 DANS FREDRIK/JESSICA	20.00 SKID MARIE/JESSICA			
lilla hallen						
16.30 START CATTIS				16.30 SKIVSTÅNG CAROLA	10.00 KNATTE OLGA/TOMAS	
17.30 STEP ANNA-LENA	17.30 ENKEL BRIT/ELSE-MARI	17.30 SKIVSTÅNG ⁷⁵ ANNIKA W	17.30 SPINN/CORE MALINI		11.30 KI YOGA LENA	17.30 AEROBICS SOFIE
18.30 KI YOGA MONICA	18.30 RYGG THERESE		18.30 STEP KERSTIN			18.30 SKIVSTÅNG MARIE
19.30 STATION M ⁹⁰ MARIE/ÅSA	19.30 STATION B ⁷⁵ CAROLA/MONICA T	19.30 AEROBIC ⁷⁵ ANNIKA K	19.30 CIRKELFYS GYMINSTRUKTÖRER			
spinning						
17.30 MEDEL ANDY	17.30 UNG NINA	17.30 BAS ANDY	17.30 SPIN/CORE MALINI	16.30 MEDEL MADDE	09.30 MEDEL FREDRIC D	
18.30 START/BAS/INTRO ¹ LOTTA	18.30 MEDEL MALINI	19.30 INTENSIV/MEDEL ² FREDRIC M	19.00 BAS CISSI		10.30 BAS LOTTA	17.30 BAS NINA
19.30 INTENSIV/MEDEL ² MADDE						18.30 MEDEL FREDRIK M
skola						
	19.15 BAS [#] TUNGELSTA-MARIANNE W					
ute						
		18.30 CROSS M ⁴ CATTIS/ULLA				
19:00 JOGGING M ³ LARS						
Regler						
<ol style="list-style-type: none"> 1 Detta blir antingen ett startpass eller ett baspass. Blir det ett baspass är vecka 35-38 introduktion för nya. 2 Dessa pass blir antingen intensiv eller medel. Blir det medel är det 75 minuter. 3 Anmäl dig på smsjogg@haninge.friskissvettis.se och du får sms när det är jogging. Svara på smset om du kommer. 4 Crossträningen pågår vecka 35-44. 						
<p>Bokningsregler för alla spinning, skivstång- och steppass</p> <p>Dessa pass bokas tidigast 2 dagar innan och avbokas senast 2 timmar innan passet börjar. Giltigt aktivitetskort krävs för bokning två dagar i förväg. Bokade men ej utkvitterade platser släpps till resever i turordning 10 min innan passet börjar. Om du inte avbokar får du en prick. Tre prickar innebär avstängning från bokningen. Läs upp för 100 kr.</p> <p>Om du vill prova på, köper du engångsbiljett och kommer och chansar på en plats, Drop in.</p> <p>Har du köpt prova på kort 3 gånger (Gäller för icke medlem max en gång per person), kan du boka per telefon samma dag efter klockan 15.00, i mån av plats.</p> <p>Ung spinning är för ungdomar 12-15 år som är minst 150cm långa. De är med i en fast grupp och köper medlemskap och terminkort/ung spinning. De som har en fast plats ska avboka vid förhinder, senast klockan 15.00 samma dag. Möjlighet till reservplats/prova på för nya, finns vid eventuellt avbokning. Ring efter klockan 15.00 samma dag, eller kom och chans, drop in.</p> <p>Prova-på-tillfällen finns under året i extra insatta pass, till exempel på skollov.</p>						

VI RESERVERAR OSS FÖR EVENTUELLA ÄNDRINGAR



Crosspass i närbelägen skog



Det är kul att träna!

JYMPA & GRUPPTRÄNING

START är en enkel och lite lugnare jympa för den som vill komma igång med allsidig träning av kondition, styrka och rörlighet.

BAS är kul, enkel och effektiv jympa som bygger upp din styrka och kondition från grunden.

STYRKA B Bas med längre styrkesekvenser.

PULS B Bas med betoning på konditions-träning.

MEDEL Passar dig som är van att träna och röra på dig. Jympan har ganska högt tempo och en del hopp.

STYRKA M Medel med längre styrkesekvenser.

PULS M Medel med betoning på konditions-träning.

AEROBICS med extra mycket koordination och stegkombinationer.

CORE är ett instruktivt pass där du tränar effektivt och säkert. Men du får också utmana dig själv i styrka, stabilitet, balans och rörlighet.

DANS Låt dig inspireras fullt ut av musik, steg och dansstilar. Det kan vara disco, jazz, latino, funk...

ENKEL för funktionshindrade. Rörelserna är mycket enkla och tränar våra grundfunktioner.

KNATTE är för knattar utan vuxna. Tonvikten ligger på lek. För barn från cirka 4-7 år.

Möjlighet finns att prova på en gång.

FAMILJE är rörelselek för barn 3-6 år och vuxna tillsammans. Spring, hopp och lek till glad musik. Möjlighet finns att prova på en gång.

JUNIOR ösiga, fartfyllda pass där kropps-uppfattning och grundfärdigheter som styrka, kondition, balans, hållning, böj, sträck och vrid tränas i kul övningar. Ålder 7-12 år. Möjlighet finns att prova på en gång.

YOGA är en upplevelse där prestationskraven uteblir och närvaro och stillhet infinner sig. Övningarna genomförs i ett lugnt tempo som leder fram till förbättrad koncentration, ökad medvetenhet och inre ro.

RYGG är skonsam och anpassat för dig med ryggbesvär.

SKIVSTÅNG (Åldersgräns 16 år) är effektiv och kul träning med skivstång till drivande musik och tydliga instruktioner.

SKID ett tufft pass med extra träning för benen.

STATION är jympa med extra styrka. Efter styrketräning följer ett rejält och svettigt konditionsavsnitt.

STEP konditionsträning med fartiga och kul stegkombinationer på bräda. Även träning av styrka och rörlighet.

UTE

CROSS Allsidig träning där jogging varvas med styrke- och rörlighets-övningar i naturen.

JOGGING Jogga eller gå i grupp med ledare under trygga och trivsamma former ger bra konditionsträning.

STAVGÅNG Kortare kurser under våren. Mer information i receptionen/hemsidan.



SPINNING (Åldersgräns 16 år)

BAS För dig som vill träna på en skonsam och lågintensiv nivå, men ändå vill ha ett rejält träningspass.

SPINCORE 75 minuter kombinationspass med effektiv konditions- och styrketräning. Passet kräver tidigare vana av spinning.

MEDEL Passar dig som både vill och kan ligga på en högre puls nivå under en längre tid.

UNG ungdomar 12-15 år som är minst 150 cm långa. Bra och rolig konditionsträning i fastgrupp till musik som passar ungdomar. Läs mer under bokningsregler.

GYM (Åldersgräns 16 år)

Gymträning är utmärkt för att bygga styrka och hållfasthet, komplettera annan träning eller rehabilitera skador. Med hjälp av olika varianter, redskap och utgångspositioner varierar träningen. Våra instruktörer kan minst 100 grundövningar inom gymträning. Alla som tränar i gymmet skall efter gyminstruktion kunna träna självständigt och utan medföljande medhjälpare.

CIRKELFYS svettig gymträning i grupp där man tränar hela kroppen i olika stationer med eller utan redskap.

EN GYMINSTRUKTION ingår varje gång du köper ett terminskort för gym- eller allträning. Vid köp av 12 månaderskort ingår två gyminstruktioner. Vill du ha fler gyminstruktioner går det bra att boka gyminstruktör för 150:-/timme.

UNGDOMAR 13-15 ÅR tränar i målsmannsällskap. Gyminstruktion ska genomföras där ungdomen instrueras. Målsman lär sig hur ungdomen bör träna och ansvarar för träningen. Både målsman och ungdom ska vara medlemmar och ha giltigt gymkort. Träningen ska ske tillsammans.

För ungdomar 13-15 år finns regelbundet prova på tillfällen i gymmet med våra gyminstruktörer. Hör med receptionen för mer information och anmälan. Målsmans tillstånd krävs och målsman får gärna följa med.

GRUPPTRÄNING – CIRKELFYS

I höst startar vi Cirkelfys som är svettig gymträning i grupp till musik i lilla hallen.

Under peppande och guidad ledning av gyminstruktörer tränar man hela kroppen i olika stationer med eller utan redskap.

Övningarna är funktionella, raka och enkla för att man ska kunna träna med rätt teknik och bra kvalitet.

Torsdagar klockan 19.30

För dig med Allträning- eller gymkort

Medlemskap - obligatoriskt vid köp av träningskort, giltigt 1/1 - 31/12. Vid köp av träningskort som gäller mer än en månad in på nästkommande år erläggs medlemsavgift även för detta år.				100 kr
	Träningskort	12 mån	termin	30 dagar
01	Allträning	2900 kr	2100 kr	520 kr
02	ungdom 16-19 år/senior/studerande	2175 kr	1575 kr	390 kr
03	Jympa	1650 kr	1000 kr	400 kr
04	ungdom 16-19 år/senior/studerande	1240 kr	750 kr	300 kr
05	Spinning	1650 kr	1000 kr	400 kr
06	ungdom 16-19 år/senior/studerande	1240 kr	750 kr	300 kr
07	Gym/styrketräning	2200 kr	1400 kr	440 kr
08	ungdom 16-19 år/senior/studerande	1650 kr	1050 kr	330 kr
Träningskort special			termin	3 månader
09	Jympa endast skolor		500 kr	
10	ungdom 16-19 år/senior/studerande		375 kr	
11	Enkel (gäller även Enkeljympa F&S Tyresö)		320 kr	
12	Familje- och Knattejympa (gäller barn 3-6 år och 4-7 år)		250 kr	
13	Juniorjympa (gäller juniorjympa och barntillättna pass barn 7-12 år)		300 kr	
14	Ung jympa (12-15 år, ej jympa skivstång)		300 kr	
15	Ung spinning (12-15 år)		300 kr	
16	Ung gym (13-15 år)		300 kr	
Alla barn och ungdomar får första gången prova på gratis, en gång per person på valfri aktivitet inom ramen för våra regler.				
17	Start (gäller startjympan)		400 kr	
18	FYSS/FaR-kort			500 kr
Övrigt				
Jympa/Spinning/Gym Engångsbiljett		medlem		ej medlem
Valfri träning för ej medlem och en gång/person. Priset dras av vid köp av träningskort (termin eller 12 mån).		med minst ett aktivitetskort 50 kr		100 kr
Prova-på-kort 3 gånger		Valfri träning för ej medlem och en gång/person. Priset dras av vid köp av träningskort (termin eller 12 mån).		150 kr
Gyminstruktion - En instruktion ingår i träningskort för styrketräning/allträning termin. Två instruktioner ingår i motsvarande kort för 12 mån.				150 kr

- Ungdom 16-19 år / Senior födda 1944 eller tidigare.
- Terminskort gäller halvårsvis, 1 januari-30 juni och 1 juli-31 december.
- Träningskort Special, åldersgränser: se respektive korttyp
- Fysskort, max 2 köp per person mot recept. Gäller 3 månader från betalningsdatum på passen: start, bas, rygg, yoga, stavgång och på gymmet.
- Enkeljympakortet gäller för F&S Haninge och F&S Tyresö. Medlemskap och enkeljympakort köps i kommunen man är skriven i.
- Studentrabatt för dig som har fyllt 20 år och mot uppvisande av giltig studentlegitimation med SAS/SJ logotyp.

- Kort köps i receptionen med betalkort eller via betalning till pg 4792848-6. Vid betalning via pg ange fullständigt namn, födelsedata, kortkod och eventuellt kortnummer. Ny medlem hämtar sitt kort i receptionen.
- Friskis&Svettis Delbetalning av årskort mer info på hemsidan/fråga i receptionen.
- Vi tar emot Friskvårdschecken.
- Alla kort är personliga.
- Inga återköp av kort görs.
- Frysning av kort endast mot uppvisande av giltigt läkarintyg.

VI RESERVERAR OSS FÖR EVENTUELLA ÄNDRINGAR. OBS! KORTTYPER OCH PRISER KAN KOMMA ATT ÄNDRAS VID/INFÖR VARJE ÅRSSKIFTE. ERBJUDANDEN KAN FÖREKOMMA UNDER ÅRET





Mitt ståndaktiga tillstånd en naken man med sitt försvar

Namn: Cary Ylitalo

Ålder: 44

Yrke: Entertainer

Gör på F&S: Leder danspass och medeljympa

Tränar: Det jag leder och skivstång

Favoritträningsform: Promenera – då kan jag fundera på allt möjligt

Favoritmuskel: Dom som finns i fötterna till exempel trampdynorna. Allt händer i fötterna

Cary som är ledare i Friskis&Svettis Stockholm har haft premiär på sin enmansföreställning **Mitt ståndaktiga tillstånd** – nio osäkrade män i en och samma kropp. Det är en 75 minuter lång show där sång, dans och monolog varvas i ett högt tempo. Det blir mycket skratt och allvar när Scary Cary möter nio män i sig själv.

Erbjudande till dig från Cary

(vår danspass gäst ledare, när vi firade 25 år den 25 april)

**Cary ger dig 50% rabatt på biljettköpet om du anger ditt medlemsnummer eller visar upp ditt medlems/träningskort när du köper biljetter. Tre föreställningar under tre fredagar i höst:
18 september, 16 oktober och 20 november**

KONTAKT

RECEPTIONEN

Telefon

08-777 75 33

E-post

info@haninge.friskissvettis.se

<http://friskissvettis.se/haninge>

ADRESS

Kilowattvägen 9

Haninge

KANSLIET



Verksamhetschef

Anna Henriksson

08-777 32 33

anna@haninge.friskissvettis.se



Platschef

Annika Tilliander

08-777 74 55

annika@haninge.friskissvettis.se

F&S HANINGE 25 ÅR



Kerstin Larsson, en av våra fantastiska jympa ledare. Nu leder Kerstin vårt populära step pass på torsdagar och medeljympa

**Vi fortsätter att fira 25 år runt den 25:e varje månad.
Håll utkik i lokalen för att se vad vi bjuder på...**