



Friskispressen

Sollentuna

Step

Tuff och trixig
träning



FOTO: INGA-LIS GRAPE

MISSA INTE!
Crazy-
spinning
28/9
Maraton-
spinning
21/10

NYHET!

STEP. Utmana kroppen på bräda. Styrka och stegkombinationer i högt tempo med mycket koreografi gör steppasset till ett rejält konditionskrävande pass, lovar ledaren Lena Ignell Sellén. Måndagar klockan 19.30 i Lilla hallen.

Ki yoga Stanna upp och känn lugnet

Dans Ingen jympa, ingen styrka, inget rätt eller fel. Bara kul dans!

Junior 7-12 år och garanterat föräldrafritt



Gymmet öppet från morgon till kväll • Delbetala årskortet • Träna i Stockholm och Sollentuna för 3500 kr/år ▶

Härliga höst!

Äntligen får man ordning på sina träningsrutiner.

Förbi är semestern, grillfesterna och andra störande moment i vardagen som gör att man slöar till och tappar takten. Nu är det styrkejympa, maratonspinning och fler vikter på stängen som gäller igen!

Generösa öppettider. Inför sommaren ändrade vi våra rutiner – för att du skulle slippa ändra dina. Öppet från tidiga morgonen till sena kvällen för inomhusträning parallellt med den traditionsenliga utejympan.

Ett experiment för att se vad ni, våra kära motionärer, skulle välja. Resultatet var slående, ni valde båda. Tänk att så många ville träna inomhus trots det fina sommarvädret. Vi tar det till oss och låter det ligga till grund för framtida planering. Och fortsätter ha öppet varje dag – från morgon till kväll.

Rekordantal. I somras hände det något riktigt stort! Vi slog nytt rekord i antal medlemmar. I juni månad passerade vi den tidigare års-toppnoteringen på 2402 medlemmar. Redan efter ett halvår! Senaste mätningen visade att vi är 2 499 tränande.

Ni vet vad det betyder. Ju fler vi blir desto större möjligheter har vi att utöka vår verksamhet.

Med den spännande utvecklingen kan vi i styrelsen berätta att när du läser detta så håller vi som bäst på med att se över vilka möjligheter vi har att expandera vår träningsanläggning.

Större gym och spinninghall, bättre ljud och ventilation, barnrum. Det finns mycket på önskelistan.

Plus på din träning. Du missar väl inte vår stora nyhet Pluskortet. Lägg till en tusenlapp och träna fritt i Stockholm också. Ett enastående erbjudande för dig som vill ha max träning. Skapad i samarbete mellan F&S Sollentuna och Stockholmsföreningen.



Bjud på träning. Använd kompis-kupongen på sidan 5 och ta med dig dina nära och kära, grannar, vänner och ovänner och låt dem uppleva hur kul vi har. Låt dem testa något nytt. Själv ska jag utmana min kropp genom att rocka loss på danspasset.

Sven Egnell, ordförande i idrottsföreningen Friskis&Svettis Sollentuna
sven@sollentuna.friskissvettis.se



IF Friskis&Svettis Sollentuna

Adress: Engelbrekts väg 3A, 191 62 Sollentuna.
Telefon: 08-35 01 02
E-post: info@sollentuna.friskissvettis.se
Hemsida: friskissvettis.se/ sollentuna

Medarbetare: Anna Persson Söderqvist, Lena Ignell Sellén
Text & foto: Inga-Lis Grape Grafisk form: Lotta Westberg

jympa för



FOTO: THOMAS CARLGRÉN

FAMILJEJYMPA

Mamma, pappa, barn

Här jympar de yngsta barnen tillsammans med mamma, pappa, farmor eller någon annan nära vuxen.

Tonvikten ligger på lek. Spring, hopp och bus till glad musik. Att göra häcklyft med en skrattande fyraåring på magen är både tuftt och skoj. Kråla som en mask tillsammans med pappa är också en höjdare.

Barn har ett naturligt och spontant förhållningssätt till rörelse, som familjejympan försöker ta vara på och stärka. Det viktiga är att barnen har kul och att de rör sig. Effekten av enskilda rörelser är mindre viktig.

Barn har spring i benen och att komma in i Stora hallen och få skutta fritt är ett härligt sätt att få utlopp för sin energi.

Familjejympan är en bra start på helgen och ett tillfälle att göra något roligt tillsammans. ■

NYHET! Juniorjympa lördag och tisdag



FOTO: THOMAS ALVRETTEN

NÄR: Lördag 16.00 och tisdag 17.30.
(samtidigt är det vuxen-jympa i Stora hallen).
VAR: Lilla hallen.
FÖR VEM: Barn 7-12 år.
LEDARE: Theo Grape.
TIPS: Ta med vattenflaska.

Garanterat föräldrafritt!

Juniorpasset är fullt ös för yngre utan en massa vuxna som springer för långsamt och ska hålla handen. Från 7 år är barnen mogna att träna själva medan du som vuxen kör ditt pass i Stora hallen eller på gymmet. Sen möts ni i omklädningsrummet och har en skön avslutning i bastun innan hemfärd.

Juniorträningen är kortare än ett vanligt jympapass och har ett upplägg som liknar unga människors sätt att växla mellan fullt ös och vila. Till exempel är vätskepausen i mitten på konditionsavsnittet mycket uppskattad.

Barn är rörligare än vuxna och de traditionella rörlighetsövningarna har ingen effekt på de yngre juniorerna. Däremot tränas kroppsuppfattning och grundfärdigheter – balans, hållning, böj, sträck och vrid. Styrkerörelser med den egna kroppen som belastning passar utmärkt för unga. Det ger en varierad och skonsam träning. Ibland ingår en hinderbanan som är lekfull och tränande, likaså hopprep och rockring. ■

Unga



RÖRIS

FOTO: THOMAS CARLREN

Röris – ta med jympan hem

Röris är ett lekfullt jympaprogram riktat till barn mellan tre och sex år. Föräldrar, storasyskon eller annan vuxen kan köra Mini-Röris med de små hemma. Det är roligt och enkelt och kan genomföras både inomhus och utomhus. Barnen behöver inte byta om till träningskläder. Programmet är uppdelat i fem delar – start, lek på golvet, upp och hoppa, varva ner och vila. De olika delarna kan användas var för sig eller tillsammans. Totalt är Röris cirka 20 minuter långt. Grundkoncept är som den klassiska Friskis&Svettis-jympan. Det är känslan i musiken som inspirerar till rörelse och det är kul och enkelt att hänga med direkt från början. Precis som alla träningsformer har Röris effekter på kroppen. Skelettet blir starkare, syreupptagningsförmågan ökar, kolesterolvärdet sänks och överflödigt fett försvinner. Det är sådant vi kan mäta. Men de viktigaste resultaten är av sådant som har med humöret att göra, med självkänslan, glädjen och kreativiteten. Det är på detta Friskis&Svettis hela träningsfilosofi bygger; lusten styr våra vanor, alltså måste det vara kul att röra på sig. ■



NÄR: När som helst när du har lust.
VAR: Hemma, på dagis, hos dagmamman.
HUR: Sätt på cd-skivan, hämta en vuxen ur soffan och sätt igång.
PRIS: 189 kronor, säljs i receptionen.
Programmet finns på musik-cd med instruktioner. Affisch med illustrationer av rörelserna medföljer.



FOTO: ALEXANDER RUIAS

Du är en förebild

Barn är föräldrarnas spegel. Om du cyklar till jobbet, så är det naturligt för sonen att cykla till skolan. Tar du istället bilen runt hörnet, vill dottern också bli körd till kompiserna.

Vi vuxna är förebilder för barnen. Det går inte att slöa i soffan och titta på teve och samtidigt ifrågasätta sonens stillasittande dataspelande.

Vår kropp är gjord för rörelse och kräver aktivitet för att fungera. Upp till cirka 17 års ålder utvecklas benstommen, därefter har vi fått vår benbank som ska bära kroppen resten av livet. Skelettet behöver belastning för att växa till. Därför är det livsviktigt för barn och ungdomar att ha en rörlig uppväxt.

Insikten om hur viktigt det är med rörelse är fullständigt ointressant för en ung människa. Därför måste vi vuxna se till att barnen rör på sig tillräckligt. Vilket inte är lätt utan kräver en hel del – både ork, påhittighet och mod.

Vill du ha aktiva barn måste du själv vara aktiv och föregå med gott exempel. Skaffa inte barnvakt utan ta med dig barnen nästa gång på träningen.. ■

Barn behöver röra på sig därför att det:

- Utvecklar motoriken.
- Ökar koncentrationen vilket är positivt för inlärnin.
- Bygger ett starkt skelett.
- Stärker muskler, senor och ligament.
- Förebygger övervikt och de sjukdomar som det för med sig.
- Skapar en bra vana och en god hälsa.

Rörelsetips:

- Gör saker ihop. Träna ihop. Bjud på din tid. Det uppskattar barnen.
- Ha alltid en boll med. Ingen, inte ens vuxna, kan låta bli att sparka på den.
- Skaffa en stegräknare. Det uppmuntrar till att gå extra mycket och samla ihop rätt antal steg varje dag.

NYHET! Dans
onsdagar 20.00



Det glöder under fötterna när höfterna vickar och fingrarna spretar.

Se upp i höstmörkret – nu kommer nya danspasset!



Pulsen är hög och det blir rejält svettigt om du ger dig hän.

Inget styrkeblock, bara en enda lång syretopp bestående av olika dansstilar. Jazz, schlager, funk, disko, salsa, musikal. Mycket känsla och attityd.



FOTO: INGA-LIS GRAPE



Passar dig som gillar musik, känsla, uttryck och show.

NÄR: Onsdag 20.00 i Stora hallen (inga speglar).
LEDARE: Inga-Lis Grape.
NIVÅ: Medel, men utan styrka.
TIPS: Lämna kontrollen hemma och släpp loss!

**NYHET! Step
måndagar 19.30**



FOTO: INGA-LIS GRAPE

Kliv upp och ner på brädan. Kicka benet, släng ut armen, håll takten och kolla i spegeln.

Step är ett kul och konditionskrävande pass på medelnivå. Stegen lärs ut steg för steg och monteras sedan ihop bit för bit till en utmanande helhet. Du som har testat aerobics känner igen upplägget med en längre konditionsdel som består av en kombination av steg. Passet passar dig som är van att träna medeljympa eller aerobics. Och som gillar utmaningen att lära sig och komma ihåg stegkombinationer.

– Utrusta dig med tålmod och uthållighet. Testa minst tre pass innan du bestämmer dig för om det är din grej eller ej, rekommenderar **LENA IGNELL SELLÉN**, som leder steppasset på måndagar.

Alla har sitt eget ”revir” runt den egna brädan. Så även om man inte hänger med till 100 procent så krockar ingen.

– Jag kommer själv ihåg hur jag svor efter att ha valsat omkring i fel takt, i fel riktning på mitt första aerobics-pass någon gång i början av 90-talet. I efterhand är jag väl-

Har du jympat ett tag behöver du ytterligare utmaningar för att behålla träningsmotivationen. Varför inte testa Step och upptäcka nya muskler?

Utmaning för kropp och knopp

dig glad att jag blev övertalad att testa ett par gånger till.

Stepträning är tvärt emot vad många tror mycket skonsamt för knäna. Läkare brukar ordinera att man ska gå uppför i trapporna och åka hiss ner.

– När jag var knäskadad förra våren sa min naprapat att jag skulle gå baklänges nedför trapporna om ingen hiss fanns.

Step-träningen bygger på samma koncept. Man jobbar med kraft upp på brädan och går sedan baklänges eller i sidled ned från brädan. Prova själv i en trappa och känn skillnaden i belastning på knäna!

– Väljer du dessutom en skyskrapa med sisådär 40-50 våningar så får du också samma konditionsträning som i step-passet, lovar Lena.

Step är väldigt skonsam träning, men visst finns det en viss risk att trampa snett på brädan och vricka en fot. Det är viktigt att minimera den risken genom att jobba nära brädan och alltid kliva upp med hela foten på brädan!

Lena Ignell Sellén är 40 år, har två barn och bor i hus i Töjnan. Hon jobbar som konsult med affärssystem, spelar golf, gillar träning och att vara utomhus. I tre år har hon lett medeljympa. Hennes pass innehåller alltid djupa kliv och mycket armbävningar, men aldrig rörelser där man klappar sig i rumpan. Det slipper du på steppasset också.

– På jympan bygger ledarskapet på att alla följer min rörelse som sedan upprepas ett antal gånger innan jag växlar till nästa rörelse. Till steppasset har jag skapat en koreografi, ett slutmål, som vi ska nå och jag måste bryta ned det i delar och lära ut steg för steg och gå så snabbt fram som gruppen klarar av. För mig som är ”kontrollfreak” är det en stor

utmaning att det ena passet inte exakt är det andra likt, säger Lena.

Steppasset inleds med en ordentlig uppvärmning för att få upp pulsen, väcka kroppen och skärpa koncentrationen. I slutet av uppvärmningen görs en enklare steg-

kombination på brädan. Efter rörlighetsträning kommer passets enda styrkedel, en rejäl och effektiv styrketräning där brädan används som redskap för att få variation och extra belastning.

Därefter börjar konditions- och koreografidelen som är cirka 25 minuter lång. Det är här vi steg för steg monterar ihop en längre stegkombination.

Koreografin består av tre till fyra ”block”, där ett block består av fyra stycken ”8:or”, det vill säga åtta taktslag/steg. Allt som allt består koreografin av minst 96 taktslag/steg. Därför använder vi musik som håller exakt jämn takt och är ”mixad” så att låtarna sitter ihop utan paus emellan.

Tiden flyger iväg och vips så är det dags för finalen, då hela koreografin körs ett antal varv på full effekt och med lite högre tempo.

– På steppen är man så koncentrerad på att lära sig koreografin att man inte märker tröttheten och vilken puls man har jobbat upp förrän efteråt. Det är en häftig känsla! ■



BRÄDHÖJD. Brädan kan ställas in i tre olika höjder beroende på benlängd och intensitet.



ALLTID. Djupa steg.



ALDRIG. Häck-klapp.

NÄR: Måndag 19.30 i Lilla hallen.
LEDARE: Lena Ignell Sellén.
NIVÅ: Step 1 är i medeltempo.
TIPS: Testa tre gånger.

Spinninghyss i höst



TOKIGA TANTER. Ingenting är omöjligt när Git Karlsson och Susanne Askfors får fria pedaler.

Crazy-Daisy slår till!

Ett överraskningspass då vad som helst kan hända. Var beredd på 70-talsmusik, ABBA och härliga schlagerdängor. Allt i spinningtakt och med mycket bus! Missa inte de vilda kvinnorna i boa och tyll. ■

NÄR: Söndag 28 september klockan 16.15 - 17.15.
VAR: Blå hallen.
LEDARE: Git och Susanne.
TA GÄRNA PÅ: Hatt, peruk, plymer eller annat opassande.

Stanna upp

Ki är japanska och står för kraft och livsenergi. Yoga kommer från det indiska språket sanskrit och står för förening mellan kropp, själ och ande.

Ki yoga är en enkel och lättillgänglig träning som bygger på den klassiska yogans grunder i F&S egen form. Enkla, säkra, trygga övningar där andning, rörlighet, balans och styrka är i fokus. Övningar som i ett lugnt tempo leder till förbättrad koncentration, ökad medvetenhet och inre ro.

Liksom i F&S övriga pass är det en logisk ordningsföljd och ett flyt mellan övningarna. Inga förflyttningar, du är vid din matta hela tiden.

Det är ett träningspass för dig som vill stanna upp, känna inåt, reflektera och bara vara.

Du behöver inte ha tränat yoga innan. ■

NÄR: Tisdag 19.30 i Lilla hallen.
LEDARE: Anki Brink.
KLÄDER: Mjuka, varma.
SKOR: Nej, kom barfota eller i sockor.



HITTA FOKUS. Många yoga-övningar kan verka omöjliga, men med kontroll och fokusering har din kropp oändliga möjligheter.

NYHET! Ki yoga tisdagar 19.30

Häng i hallen



Vila blicken på anemoner, såpbubblor och tänk dig känslan att långsamt gunga i hängmattan. Bilden är målad av JAN STIDER, flitig på lunchjympan, och utyrd till F&S för en krona.

Så här beskriver han sin bild:

”Den är en av ett begränsat antal bilder som har sprungit ur en viss experimentklåda att tvådimensionera tredimensionella objekt som ansikten, kottar, moln, gräshoppor, tulpaner, stål-wires och just här såpbubblor.” Jan är urgöteborgare, 64 år, med i F&S sedan 1980 och har lagt cirka 1 800 liter svett på eller nära F&S golv genom åren.

Pang!



STARTSKOTT. Nya spinningledaren Camilla Denijs startar med sitt sprillans nyttilverkade pass.



SLUTSPURT. I full fart avslutar Einar Magnusson med sitt 75-minuterspass.

NÄR: Tisdag 21 oktober klockan 17.15 – 21.30.
VAR: Blå hallen.
LEDARE: 17.15 Camilla startar. 18.15 Per/bas, 19.15 Sofia/medel, 20.15 Einar/slutspurt i 75 min.
TIPS: Ta med mycket vatten och stor handduk.

Maraton-spinning!

Smörj cykelbrallorna och ladda för fyra timmar spinning i sträck. Hugg din favoricykel och trampa så länge du orkar. Startskottet går 17.15 med ett medelpass och sen börjar ett nytt pass varje timma. Varannan bas och medel. Avsluta med slutspurten – stående och galet svettigt! Du hänger med så länge du orkar. ■

F&S Sollentuna

Kommunens största idrottsförening!

Idrottsföreningen Friskis&Svettis Sollentuna är en ideell förening som drivs av ett stort engagemang. Vi fyller 25 år nästa år och har 2499 medlemmar som tränar jympa, gym eller spinning. Funktionärer, ledare och instruktörer jobbar på sin fritid och utan betalt.

Du och alla andra som tränar hos oss löser medlemskap i F&S Sollentuna. Det kostar 100 kronor per kalenderår. Medlemskapet är personligt.

Medlemsförmåner:

- Friskispresen Sollentuna fem gånger per år.
- Försäkring som gäller på träningen och för resa till och från F&S.
- Rösträtt på årsmötet.
- Bjuda en vän på valfritt träningspass.
- 10 procent rabatt på Gå&Löpkliniken.
- Träna på andra F&S för medlemspris.
- Tillgång till träningslokaler na obegränsat under öppettiderna.

BJUD EN KOMPIS!



Som tack lottar vi ut en månads extra träning till fem medlemmar.

Prova valfri jympa, spinning eller gym kostnadsfritt hos F&S Sollentuna.

Namn:

Adress:

Telefon:

e-post:

Medlemsnummer på inbjudare:

Ålder:

Jag provar: jympa spinning gym

Gäller i F&S Sollentuna i mån av plats, hösten 2008. Vi ses.

Utbud

Allt det här kan du träna i höst. Vad väljer du?



Välkommen

till Friskis&Svettis Sollentuna. Känn dig som hemma!

TRÄNA ALLSIDIGT

BAS Rejält utan hopp

Bas är en varierad och skonsam jympa som bygger upp styrka, kondition och rörlighet från grunden. Träningen är lagom tuff och enkel för att passa de flesta. Bas är helt hoppfritt, men innehåller lite jogging eller andra steg som "lät-tar" från golvet.

MEDEL Högt tempo och en del hopp

Passar dig som är van att röra på dig och vill ha mer krävande styrke- och konditionsövningar. Tyngre övningar varvas med lättare och hopp varvas med hoppfria steg.

LUNCHJYMPA 55 minuter

Bas/medeljympa mitt på dagen.

TRÄNA STYRKA

CORE Rygg, mage och bälstabilitet

Ett instruktivt pass där du tränar styrka, stabilitet, balans och rörlighet. För dig som är träningsvan. Nivån är medel, men många övningar kan du välja att göra både mer eller mindre krävande. Core innehåller ingen konditionsträning.

MEDEL/STYRKA Jympa med mer styrketräning

Styrka tränas med "kroppen som redskap" under ett längre avsnitt på golvet för mage, rygg, höfter, armar och axlar.

STATION Jympa med redskap 90 minuter

Jympa med extra mycket styrka. Efter uppvärmning ett 30 minuter långt styrkeavsnitt med kroppen som belastning i stationer med brädor och gummiband. Tre till fyra varv, ungefär en minut per station. Efter det följer ett rejält konditionsavsnitt.

SKIVSTÅNG Styrketräning i grupp

Effektiv träning med skivstång, drivande musik och tydliga instruktioner. Styrkeuthållighet för ben, höfter, rygg, mage, bröst, axlar och armar. Belastningen anpassas genom att använda skivstångens egen vikt eller lägga på tyngre vikter. Skivstång finns också i kombination med spinning och kallas Kombi.

KOMBI Skivstång och spinning 90 minuter

Ett kombinationspass med 45 minuter skivstångsträning följt av 45 minuter spinning.

TRÄNA LUGNARE

KIYOGA Lugnt och meditativt

Ki yoga är ett lugnt, meditativt pass för dig som vill stanna upp, känna inåt, reflektera och bara vara. Med enkla, säkra och trygga övningar för andning, rörlighet, balans och styrka. Du behöver inte ha tränat yoga innan.

KI BALANS Frigörande, fokuserat och lugnt

Ki balans är ett barfota och frigörande pass. Med sköna och avspända rörelser tränas balans, rörlighet, kroppskänedom, närvaro, avspänning och andning. Övningarna är enkla, naturliga och inspirerade av olika tränings-tekniker som qi gong, yoga och pilates.

RYGG Säker träning för rygg och nacke

Här kan du bygga upp styrka, kondition, stabilitet och rörlighet med säkra ryggs-passade övningar. Intensitet och belastning på övningarna ligger strax under basnivå.

SENIOR Jympa för äldre

Senior har en lägre intensitet än basjympan, med lugnare tempo och lägre belastningar på övningarna. All styrketräning på golvet är koncentrerad till ett tillfälle och konditions-träningen sker i ett avsnitt så att övningar ska kunna göras i lugn och ro.

TRÄNA MED STEGKOMBINATIONER

PULS Jympa med mer konditionsträning

Ett sammanhängande konditionsavsnitt med roliga steg, ös och pulshöjande övningar. Kortare styrketräning vid endast ett tillfälle. Puls passar dig som är van att jympa, gillar tempo och rörelseutmaningar.

AEROBICS Fullt ös och koordination

Passets huvuddel är ett längre konditions-avsnitt med stegkombinationer som byggs ihop i block. Dessutom träning av styrka och rörlighet.

STEP Utmaning på bräda

Ett pass med ett längre konditionsavsnitt med fartiga och kul stegkombinationer på bräda. Dessutom träning av styrka och rörlighet.

DANSPASS Steg och olika dansstilar

Det kan vara disco, jazz, latino, funk, swing ... Rörelserna är enkla med mycket känsla, attityd och karaktär. Inga avancerade koreografier, bara att härma, släppa loss och ha kul.

NYTT!

NYTT!

TRÄNING FÖR YNGRE

FAMILJEJYMPA Unga och äldre ihop

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

JUNIOR 7 - 12 år

Ett kortare pass med ett upplägg som växlar mellan fullt ös och vila. Vätskepaus i mitten. Tränar kroppsuppfattning och grundfärdigheter som styrka, kondition, balans, hållning, bøj, sträck och vrid i kul övningar. Föräldrafritt!

ÖVRIG TRÄNING

SPINCYKLING Konditionsträning på cykel

Effektiv konditionsträning på ett säkert, skonsamt sätt med minimal koreografi. Uppvärmning, kondition, återhämtning, konditionsträning igen, nedcyklning och stretch. Belastningen, motståndet bestämmer du själv. Spinning finns i bas, medel och i kombination med skivstång och kallas då Kombi.

GYM Styrka med maskiner och fria vikter.

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. Fråga dem eller boka instruktion.

MEDLEMSFÖRMÅN

Träna för en femtiolapp

Du som är medlem i Friskis&Svettis Sollentuna kan test-träna i vilken F&S-förening du vill. Välj mellan 150 föreningar - från Kiruna till Paris. Du betalar max 50 kronor * för ditt träningspass oavsett om du väljer jympa, gym eller spinning. Ta med dig träningskläderna på resan. Och glöm inte F&S-kortet.

Adresser till alla F&S i

världen hittar du på

www.friskissvettis.se

* Eller 50 NOK, 5 EUR,

5 GBP, 50 DKK beroende på land.



Schema hösten 2008

GÄLLER TILL DEN 31 DECEMBER.
RESERVATION FÖR EVENTUELLA ÄNDRINGAR.

JYMPA = Stora Hallen, max 80 st. = Lilla Hallen, max 50 st. Bräda, skivstång 30 st.

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.00						MEDEL	
09.30						BAS	
10.00	SENIOR		SENIOR			FAMILJ	NYTT! MEDEL
11.30	BAS/MEDEL		BAS/MEDEL		BAS/MEDEL		
16.00						MEDEL	MEDEL PULS
16.30					KOMBI 90 min	16.00 JUNIOR	BAS
17.00	MEDEL				MEDEL	NYTT!	MEDEL
17.30	BAS	NYTT! JUNIOR	RYGG	KI BALANS			KI BALANS
18.00	MEDEL	MEDEL	BAS	BAS			
18.30	KOMBI 90 min	BAS	SKIVSTÅNG	AEROBICS			
19.00	CORE	MEDEL STYRKA	MEDEL	MEDEL			
19.30	NYTT! STEP	NYTT! KI YOGA	CORE	STATION 90 min			
20.00	MEDEL STYRKA	MEDEL	NYTT! DANS				

SPINCYKLING Blå Hallen, max 24 st.

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.15						NYTT! BAS	
16.15							MEDEL
16.30					KOMBI 90	(Lördags-spinningsen är oktober-mars)	
17.45	BAS	NYTT!					
18.15				MEDEL			
18.30	KOMBI 90						
18.45			BAS	NYTT!			
19.15		MEDEL		BAS			
19.45			MEDEL 75				

GYM Öppet varje dag.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
08.00-21.30	08.00-21.30	08.00-21.30	08.00-21.30	08.00-20.00	08.30-17.30	09.30-19.30

Åldersgräns för gym, spinning, kombi, skivstång och stationsjympa: 16 år, övriga pass: 13 år.

Kombi: 45 min skivstång i Lilla Hallen därefter 45 min spinn-medel. Åldersgräns för Kombi är 16 år.

Priser hösten 2008

VUXEN

	12 månader	6 månader	3 månader	1 månad	Säsong
Jympa	1 850	1 550	900	400	1 100
Styrketräning	2 000	1 650	950	450	1 200
Spincyklning	1 700	1 450	850	350	1 000
Allträning	2 500	2 100	1 400	500	1 600
PLUS SMARTAST	+1 000				

UNGDOM/SENIOR. Ungdom är 13 år – 20 år. Senior är 65 år och äldre.

	12 månader	6 månader	3 månader	1 månad	Säsong
Jympa	1 100	950	550	250	650
Styrketräning	1 200	1 050	550	250	700
Spincyklning	1 000	850	500	200	600
Allträning	1 500	1 250	850	300	1 000

Allträningskort kan ej köpas av ungdom yngre än 16 år.

Maxad träning

Nytt för i höst är juniorjympan, step, danspass ki yoga. Flera nya tränings-tider både på jympagolvet och på spinning. Totalt har du 51 träningspass i veckan att välja mellan.

De generösa öppettiderna gör att du kan styrketräna när det passar dig. Flest besökare är det kvällstid efter jobbet, vill du ha det lugnare så försök att välja andra tider.

Vill du ha ännu mera träningsmöjligheter och intensiteter att välja mellan skaffa du Pluskortet.



PLUSKORT

Träna i Sollentuna och i Stockholm för 3 500 kronor. Per år!

Pluskortet är perfekt för dig som jobbar i stan och bor i Sollentuna. Pluskort ger tillträde till Friskis&Svettis Stockholm/Kista. Det innebär att du får tillgång till ytterligare 650 jympapass, 130 spinnpass och 11 gym!

Gäller ihop med – och har samma giltighetstid – som Allträningskort 12 mån.

F&S Stockholms schema hittar du på www.sthlm.friskissvettis.se

Sollentunas schema är lagt i samarbete med F&S Kista så att vi "saxar" de udda passen. Du kan till exempel träna ki yoga här på tisdagar och i Kista på torsdagar. Pluskortet gäller ihop med Allträning 12 månader (f.d. Totalkortet).

DELBETALA

Du kan delbetala ditt årskort, via autogiro eller avi. 227,- i månaden för Allträning 12 mån, 311,- med Plusträning.

Inklusive serviceavgift. Åldersgräns är 18 år.

JUNIORJYMPA

Ingår i vuxenträningen. Vill du som är junior gå själv kostar juniorkortet 250 kronor plus medlemskap, 150 kronor/år.

FAMILJEJYMPA

Ingår i vuxenträningen. För hela familjen som vill gå på enbart familjejympa kostar det 250 kronor. Varje deltagare löser medlemskort (så försäkringen gäller).

ENGÅNGBILJETT

Testa träningen en gång för 80 kronor. Löser du kort inom en vecka kan biljetten användas som delbetalning. Engångsbiljett för medlem kostar 50 kronor.

MEMLEMSKAP

100 kr/kalenderår för vuxna.
50 kr/kalenderår för barn/junior 3–12 år.
Om träningskortet löper över årsskiftet betalar du medlemsavgift för 2008 och 2009 vid köptillfället.
Alla som tränar med F&S är medlemmar och försäkrade i samband med träningen.

FOLKETS RÖST När tränar du helst på dygnet?



Miriam Martin, 18, är tränar aerobics, poweryoga, jympa och spinning.
- 19.00-20.00. Efter det är det middag och sen kan jag mysa och sova. Jympa 07.00 är inget för mig, är ingen morgonmänniska.



Salar Durak, 28 år, gymmets charmör.
- Sex. Det är en bra siffra. Då har jag kommit hem – jag slutar jobbet klockan fyra – och hunnit vila en smula. När jag sen pumpat styrka stenhårt i 45 minuters är jag redo för kvällens äventyr ;-)



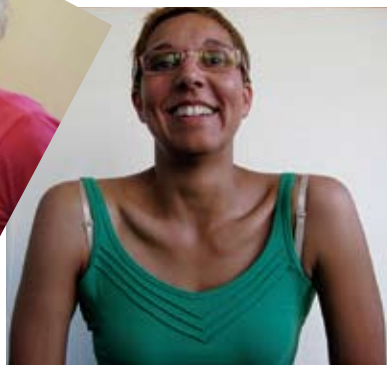
Christina Billing, 61 år, gillar lugna morgnar.
- 19.00. Då har jag ätit middag vid 17 och tar bara en banan innan jympan. Träna tidigt på morgonen och bli varm och upphetsad skulle jag inte vilja. På morgonen ska man samla lugn och ro.



Emilia Reiding, 20 år, springer och gymmar, är värvad till F&S av sin pojkvän.
- När jag vaknar vid tio, elva. Jag jobbar skift på H&M och vill få träningen avklarad så jag slipper tänka mer på det.
Martin Karlsson, 20 år, tränar gym men har aldrig testat jympan.
- På kvällen. Vid sjutiden när det är mycket folk på jympan. Det är liv och rörelse och kul att kolla på medan jag styrketränar.

Yvonne Rosell, 51, är frisör med många sena kunder.

- Sent på kvällen. Så jag kan somna direkt efter. Gärna pass vid nio, tio-tiden. Morgonjympa är inget för mig, då är det hund, ungar och jobb som gäller.



Sofia Stille, 38, är jympaveteran och bollplank till sin lillebror som är ny jympaledare.
- 20.00. Då har jag hunnit äta, träffa barnen och sova en powernap. Om jag inte äter svimmar jag. Fast torsdagarna är jobbigast, då är jag full av pannkakor. Men bättre tung i magen än att svimma.



Josefina Lundin, 25 år, blir klar idrottslärare i höst.
- 10.00. Då har jag lämnat Liljen på dagis och har tid för träning innan plugget. Jag har en personlig tränare och jobbar på att bli stark i magen igen efter sonen. Sen ska jag bli en bra idrottslärare, inte en sådan dålig som hela tiden skriker "KÖR PÅ!"



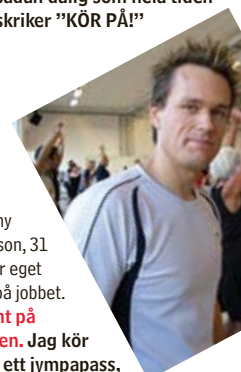
Emma Miljeteig, 18 år, tränar allt möjligt och är med i ett cheerleadinglag som vann tredje pris i SM i våras.
- Hela dagen. Har funderat på att testa morgonjympan. Behöver starka armmuskler eftersom jag är bas i cheerleading-laget. Det innebär att jag lyfter någon som står med foten i mina händer.



Mikael Lund, 30, jobbar på narkosen på Huddinge sjukhus och är van vid att gå upp 06.00.
- När ingen är här. Aldrig en måndag kväll, då ska alla träna av sig efter helgen. Morgonen fungerar inte för mig eftersom jag börjar jobba så tidigt. Jag uppskattar verkligen de generösa öppettiderna, speciellt i somras. Det är mycket bra.



Petter Liljestrand, 27 år, genomför en Svensk Klas-siker i år.
- På helgerna är det lagom med folk. Jag vill kunna köra det jag vill, utan att vänta på upptagna maskiner. Just nu blir det funktionell gymträning en gång i veckan och löpning. Vasaloppet var lätt, Vansbrosimningen – a piece of cake, men Vätternrundan var problematisk. Jag cyklade 30 mil på natten i vanliga jympaskor utan clips och hade kramp de sista milen. Hoppas löpningen och Lidingö- loppet går bättre.



Tommy Eriksson, 31 år, har eget gym på jobbet.
- Sent på kvällen. Jag kör först ett jympapass, sen en paus och därefter tre timmars styrketräning. Skulle gärna träna mitt i natten, men inte på morgonen, det är för tidigt.

Öppet

från morgon till kväll, varje dag!

MÅNDAG-TORSDAG	08.00 - 21.30
FREDAG	08.00 - 20.00
LÖRDAG	08.30 - 17.30
SÖNDAG	09.30 - 19.30

Friskis&Svettis Sollentuna, Engelbrekts väg 3A, Sollentuna. Tel 08-35 01 02.
All information om träningen hittar du på www.friskissvettis.se/sollentuna



Mer folk, träning och mingelbilder hittar du på hemsidan. Klicka på Friskispressen Sollentuna.

www.friskissvettis.se/sollentuna