

Egna sidor från
Friskis&Svettis Tyresö

A close-up photograph of a man with dark hair, wearing a red t-shirt, lifting a black dumbbell. He is looking down at the weight with a focused expression. The dumbbell has '5KG' and 'SONO' printed on it. The t-shirt has 'KIDIE' and a large yellow '22' printed on it. The background is blurred, showing what appears to be a gym setting.

**Nu blir Tyresö
friskare och starkare >>**

Tack för att du stått ut

Välkomna till ett nytt träningsår, en ny termin och vår utbyggda, stora fräscha träningsanläggning!

Tack för att du stått ut med allt stök och buller under hösten och för att du med en härlig inställning tränat i byggdamm tillsammans med alla byggare som tillbringat sin höst hos oss. Och fint blev det. Nu hoppas jag såklart att du ska trivas ännu bättre här hos oss.

Spinningen är igång igen och du måste bara prova! Stort utrymme, ordentligt med takhöjd och gott om plats mellan cyklarna ger möjlighet för stretch med kvalitet. Det kanske är dags att utmana sig till något som tidigare var otänkbart...

Vår nya hall som ersätter den gamla lilla hallen hoppas jag kommer att ge dig kraft och energi med sin takhöjd och det härliga mjuka röda golvet. Vill du prova skivstång så har du alla möjligheter nu när vi också erbjuder drop-in platser. Eller för dig som har ditt barn på knattejympan, nu får småttingarna gott om plats att springa av sig.

Vi är stolta att som första Friskis&Svettis i Stockholmsregionen kunna erbjuda cirkelgym. Något som blivit en mycket uppskattad träningsform både för den som tränar i gymmet och vill prova på gruppträning och för dig som jympar och vill träna kraftfullt och koncentrerat på ett annat sätt än vad vi är vana med från jympan. Denna träningsform med nya lättinställda maskiner har vi placerat i gamla lilla hallen.

Att efter träning få duscha och bada bastu vet jag att många av er längtat efter och jag hoppas att ni kommer att trivas i de nya utrymmena med större omklädningsrum, fräscha duschar och ny bastu.

Vi är så glada att kunna öppna dörrarna till allt detta och samtidigt kunna erbjuda våra träningskort till samma låga priser som tidigare utan att ge avkall på kvalitet och tillgänglighet.

Välkommen till ett nytt härligt år med oss!

Eva Ekelund,
verksamhetschef



FOTO: SOFIA BRAAFNÄS

Välkommen till nya **STÖRRE F&S!**

Utbyggda lokaler ger medlemmarna nya träningsmöjligheter

Efter höstens spännande byggperiod på Friskis&Svettis, med temporära omklädningsrum i konferensrummet och en(!) dusch på nästan 4 000 medlemmar, slår Friskis&Svettis äntligen upp dörrarna till de större lokalerna med nya träningshallar.

Det innebär fler platser på spinning, skivstång och ki box, större gym, fler jympapass på populära tider och dess-

utom nyheten cirkelgym – gruppträning i gym tillsammans med peppande instruktör. Snacka om nya träningsmöjligheter!

Som om detta inte är nog har F&S dessutom byggt nya fina omklädningsrum och duschutrymmen.

Nu finns det gott om plats för alla att byta om, duscha och relaxa i bastun efter träningspasset.

Kom och prova du också!

Äntligen fler cyklar och större jympahall



Att kunna erbjuda fler platser till de populära träningsformerna spinning och skivstång har länge varit en dröm för Friskis&Svettis i Tyresö. Och nu har drömmen äntligen blivit verklighet. Den utbyggda lokalen med de nya träningshallarna innebär att man till varje skivstångs- och spinningpass nu kan ta emot upp till 30 motionärer. Per vecka blir det ungefär 160 fler platser än tidigare. Att inte få plats på det önskade passet är nu ett minne blott.

Är du nyfiken på spinning eller skivstång? Läs mer om dessa träningsformer på sida 6-7.

DROP IN-TRÄNA Boka i förväg eller välj "drop in"

I och med att det nu finns många fler platser till spinning och skivstång har F&S infört möjligheten att "drop in-träna" även på dessa pass.

Av det totala antalet platser (30) är 20 bokningsbara (upp till tre dagar i förväg) och för resterande platser (10) gäller drop in, dvs först till kvarn...

Detta system ger möjlighet till träning även för dig som av olika anledningar inte kan planera din träning flera dagar i förväg.

En "drop in-biljett" kan hämtas tidigast 50 minuter innan passets börjar.

I övrigt gäller samma bokningsregler som tidigare och dessa hittar du på www.friskissvettis.se/tyreso

SNABBA LOKAL-FAKTA FRISKIS&SVETTIS TYRESÖ

- Träningsanläggning på totalt 2 075 kvm, belägen en trappa upp på Bollmora gårdsväg 8 (vid Masten).
- Två jympahallar; Stora hallen på 300 kvm (max 80 deltagare/pass) och Nya "lilla" hallen på 250 kvm (max 60 deltagare på "vanliga" jympapass)
- En spinninghall på 100 kvm med 30 cyklar placerade i fyra olika höjdnivåer.
- Ett gym på 300 kvm med totalt 47 maskiner, varav 14 cardio (uppvärmning/kondition) och 9 speciella cirkelmaskiner.
- Fräscha omklädningsrum på totalt 180 kvm med 15 duschar och två bastur samt värdeskåp för förvaring.
- Välkomnande reception med en liten "cafédel". Möjlighet att köpa sallader och färdigmat.
- Ordentligt med väntutrymme och många toaletter.



IF Friskis&Svettis Tyresö

Adress: Bollmora gårdsväg 8 (vid Masten)
Tel 08-742 34 50.
info@tyreso.friskissvettis.se
E-post: info@tyreso.friskissvettis.se
Hemsida: www.friskissvettis.se/tyreso
Redaktör & texter: Victoria Malm (även foto när inget annat anges).
Grafisk form: Eva G:son Björklund.

Kjell Andersson, en av Tyresös åtta spinnledare som nu äntligen får leda pass i en riktigt stor spinninghall.



FOTO: SOFIA BRAAFNÄS

Jag gillar när motionärerna går härifrån med ett leende

Kjell Andersson är sedan två år tillbaka spinningledare på Friskis&Svettis. Han leder tre till fyra pass per vecka och precis som alla andra ledare på F&S gör han det ideellt. Hustrun Lena och döttrarna Malin och Jennie är också funktionärer på Friskis&Svettis i Tyresö.

Hur kommer det sig hela familjen tränar på F&S, och dessutom är funktionärer?

– Lena hade tränat på F&S i flera år och tjatat på mig att börja. Efter att ha gått ner 36 kg (!) vågade jag följa med. När jag blivit spinningledare, fick jag med Lena som funktionär och därefter även döttrarna. Lena och jag vill att hela familjen ska röra på sig och ibland tränar vi alla på samma pass.

Varför har du valt att engagera dig som spinningledare, helt ideellt?

– Det är främst av själviska skäl. Det är bra för mig att ha ett åtagande med uppbyggade pass så att jag fortsätter att hålla igång.

Vad är det som är bra med just F&S?

– Det är så skönt att alla är okej. Innan jag började här trodde jag inte att det kunde vara så. Jag kunde inte tänka mig att det fanns träningsställen som verkligen tar emot alla. Det är läckert!

Vad gör spinning till en bra träningsform?

– Spinning är en enkel väg till god kondition. Speciellt som ny motionär märker man snabb förbättring.

Är det en myt att man blir extra svettig av spinning?

– Ja, jag tror faktiskt det. Självtvettas jag lika mycket oavsett vad jag tränar, så länge ansträngningen är densamma, men man upplever svett mer när man sitter stilla.

Vad är bäst med den nya spinninghallen?

– Möjligheten att kunna ta emot fler motionärer och slippa ”slagsmål” om platserna. Också att det blir luftigare mellan cyklarna med mer plats för stretch. Jag ser också fram emot att kunna köra temapass med projektor, när allt redan finns på plats i hallen.

Vad gör du när du inte spinnar?

– Jag cyklar ute en del och traskar i skogen i Erstavik eller Tyresta. Men vårt största intresse vid sidan av F&S är fjällen med vandring sommar och höst och skidåkning på vinter och vår, främst i Härjedalen där vi har en lägenhet.

Hur ser det perfekta spinningpasset ut?

– Jag gillar de spinningpass där jag kan se att motionärerna går ifrån passet med munpiporna uppåt. Kanske har de känt sig stres-

sade och trötta före passet men sen fått ett lyft. Speciellt de tunga passen är då sköna.

Vilken musik tycker du bäst om att spinna till?

– Jag tycker om gamla rockbandslåtar och eftersom det är låtar jag kan bra passar de mig bäst när jag ska göra mina pass. Det blir lätt att anpassa.

Men jag har även annan typ av musik i mina pass, sånt som jag kanske inte gillar så mycket själv, men där rytmen passar bra. Safari duo till exempel.

Hur mycket tid går det åt till att göra ett spinningpass?

– När jag var ny som ledare lade jag ner ungefär 80-100 timmar på att göra ett bas- och ett medelpass till den första terminen. Numera lägger jag 10-12 timmar per pass. Musiken samlar jag in när jag jobbar.

Jag är busschaufför och hör jag en bra låt på radio så spelar jag in den med mobilen. Ibland undrar nog passagerarna vad jag håller på med.

Berätta något udda om dig själv!

– Jag har haft scenskräck. Det var länge sen, men det är det inte många som vet. Nu spelar jag gärna apa på passen, både mina egna och andras.

NYHET
VÅREN
2009

CIRKEL • hetast

Vårens stora nyhet på Friskis&Svettis är Cirkelgymning i grupp tillsammans med peppande instruktörer. En relativt ny träningsform inom Friskis&Svettis som bygger på styrka och kondition.

Träningen sker i grupp, till musik, och bygger på intensiva styrkeövningar i specialbyggda maskiner tillsammans med olika övningar på bosuboll, brädor, cykel och roddmaskin. En instruktör leder träningen till musik och ser till att du byter runt i cirkeln för att få med alla muskelgrupper. Instruktören ser också till att du får kul och en effektiv träning genom bra teknik och peppar så du tar ut de där "lilla extra", hela tiden med glimten i ögat.

– Friskis&Svettis Tyresö strävar efter att ha mer aktiviteter i gymmet. Gruppaktiviteter där våra medlemmar möts och tränar tillsammans. Detta tror vi bidrar till trivsel och vår "unikitet". Därför känns Cirkelgym som en given aktivitet i F&S, säger Ann Fredriksen, verksamhetsutvecklare.

En bidragande orsak till att denna "nygamla" träningsform åter blivit populär är att maskinerna är enkla med bra kvalitet samt att man är flera som peppar varandra, tror Ann.

I cirkelpasset ligger fokus främst på uthållig styrketräning men även en viss konditionstränande effekt uppnås. Cirkeln består av tjuo

Upptäck cirkelgym
– rolig träning i grupp
med peppande instruktör.
På bilden instruktör Peter
Andersson och motionär Liv
Bolmgren.

Du behövs i vår förening!

Friskis&Svettis söker engagerade medlemmar som tycker att det skulle vara inspirerande och intressant att vara styrelseledamot i vår härliga förening Friskis&Svettis Tyresö.

Om du själv vill eller vet någon annan som du tycker skulle passa till det – hör av dig till någon av oss i valberedningen!

Har du funderingar och frågor om vad det kan innebära kan du också ta kontakt med oss, eller om du känner att du vill bidra med något annat i föreningen.

Valberedningen för Friskis&Svettis Tyresö har uppdraget att inför kommande årsmöte (mars/april 2009) föreslå kandidater för nyval (eller omval) till styrelsen,

revisorer och revisorssuppleanter. Valberedningens förslag presenteras i F&S-lokalen före årsmötet.

Det är föreningens medlemmar som på årsmötet väljer och därigenom beslutar om vilka som ska ingå i vår styrelse samt inneha övriga poster. På årsmötet väljs också vilka som ska ingå i valberedningen till nästa årsmöte.

Friskis&Svettis Tyresös valberedning består av:

Eva Sundberg, eva@janne.nu

Carina Fredriksen, carina.fredriksen@frep.art.se

Zdravko Illic, ilic_1@msn.com



GYM just nu!

Tyresö är cirkelgym, gymtränande instruktör. Cirkelgym är en Friskis&Svettis och man tränar både

övningar för hela kroppen. Maskinerna har få inställningar och motståndet består av kraftiga gummiband. Passet är normalt 60 minuter och åldersgränsen är 16 år. Oavsett om du är erfaren gymmare eller nybörjare kan du vara med och träna cirkelgym.

Dagar och tider (passen hålls i nya gymhallen, tidigare lilla jympahallen)

MÅNDAGAR KL. 18.00
ONSDAGAR KL. 18.30

Övriga tider är det fritt fram för alla gymmare att själva använda samtliga maskiner och redskap i hallen.

Bokning

Plats till ovanstående cirkelpass bokas via receptionen eller på internet. Samtliga 20 platser är bokningsbara tre dagar i förväg. För att vara säker på att behålla din bokade plats behöver du hämta din biljett senast 15 min innan passet börjar. Länk till internetbokningen och mer info om våra bokningsregler hittar du på www.friskissvettis.se/tyreso



MÅNADENS FRÅGA



FOTO: EVA BRONAN

Victoria reder ut hur det funkar att träna i andra F&S-föreningar...

Tyresöbor som jobbar i stan vill ofta kunna alternera lunchpass med träning under den lediga tiden, t.ex. på kvällar och helger. Men hur är det egentligen, kan man träna på flera orter med ett och samma Friskiskort?

För att bringa klarhet i frågan huggar vi tag i Victoria Malm, kommunikationsansvarig på Friskis&Svettis i Tyresö.

Hur funkar det egentligen, kan jag träna på andra F&S med mitt träningskort som jag köpt i Tyresö?

– Nej, det kan du tyvärr inte. Det träningskort du har köpt hos oss gäller bara här i Tyresö. I nuläget finns det inget träningskort som gäller i flera F&S-föreningar. På vissa orter kan det finnas olika lokala samarbeten mellan två grannföreningar men generellt så gäller ett träningskort bara i den förening där man har köpt kortet.

Men inne i stan gäller ju Friskis&Svettis-kortet på flera anläggningar?

– Alla lokaler inne i stan tillhör en och samma förening, Friskis&Svettis Stockholm, som är den i särklass största F&S-föreningen med sina 55 000 medlemmar. Det skulle alltså fungera på samma sätt här i Tyresö om vi öppnade ytterligare lokaler i t.ex. Trollbäcken eller Strand.

Varför finns det inget gemensamt träningskort, många andra gymkedjor har ju det?

– Den stora skillnaden mellan Friskis&Svettis och de stora gymkedjorna är att dessa är vinstdrivande företag som helt eller delvis är uppbyggda enligt ett franchisesystem.

Friskis&Svettis däremot, är en organisation som består av 155 ideella föreningar, där varje förening verkar utifrån sina egna förutsättningar på den lokala orten.

Via F&S Riksorganisation får man

tillåtelse att använda varumärket Friskis&Svettis och verka enligt F&S idé.

Varje förening ansvarar för sin egen ekonomi och har en egen styrelse. Dessutom varierar utbudet och prissättningen mellan föreningarna.

Detta tycker vi är en fördel eftersom det skapar en lokal, unik prägel hos varje förening. Men i fråga om ett gemensamt träningskort skapar det förstås lite huvudbry. Man har tidigare försökt att hitta en modell för hur det skulle kunna fungera men ännu inte lyckats.

I nuläget pågår ett arbete inom Stockholmsregionen med att försöka ta fram ett kort som ska gälla i två valfria föreningar inom Stockholmsområdet.

I en enkät som F&S genomförde under våren 2008 framgick det att intresset för detta är större jämfört med ett kort som gäller i alla föreningar.

Men jag vill ju träna med F&S på flera ställen, vad ska jag göra till dess att det finns ett gemensamt kort?

– Ett alternativ kan vara att köpa ditt medlemskap och träningskort i den förening där du tränar mest och därefter betala engångsbiljetter vid de tillfällen då du tränar på andra orter.

Som medlem tränar du alltid för 50 kr/gång i andra F&S-föreningar. Fast det allra bästa är att bli funktionär i Friskis&Svettis, då får du ett Rikskort som berättigar till fri träning i alla F&S-föreningar, allt från Bryssel till Kiruna.

FRISKIS&SVETTIS TYRESÖ

Schemat gäller 7 januari – 31 maj med reservation för ändringar

Samtliga pass i schemat pågår i 55 min om inte annat anges.

Platser till spinning, skivstång och cirkelgym bokas via vår hemsida eller i receptionen tel 08-742 34 50.

Bokningsregler: Finns på hemsida/reception. www.friskissvettis.se/tyreso

F&S GYM - ÖPPETTIDER

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.00-21.30	07.00-21.30	09.00-21.30	07.00-21.30	09.00-18.30	08.30-16.00	13.00-21.00

JYMPA/SPINN/CIRKELGYM/UTE

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00 SENIOR Naemi	9.00 SENIOR Rune	*10.00 STAVGÅNG/ START Bert	9.30 SENIOR Håkan	12.00 BAS Carina/Katarina	9.00 •STYRKA/BAS Birgitta	15.00 SPINN/INTRO tom 1/2 Rullande
11.00 BAS Jenny	11.30 MEDEL Tove	11.00 CORE Eva E	11.30 MEDEL Tove	15.30 •MEDEL Katja	9.00 •KNATTE Pernilla/Carola	16.00 •KI BOX Rullande
16.00 •MEDEL Sophia	17.30 •BAS Katarina	16.00 SPINN/START Kjell	17.00 ENKEL Kate/Gun	16.00 MEDEL Benny	9.30 SPINN/BAS Aron	16.00 •SPINN/ MEDEL Eszter
17.00 •BAS Inga-Lill	17.30 START Rullande	17.00 •STYRKA/ MEDEL Ann	17.30 •MEDEL Chaleewan	16.00 •SPINN/START Petter	10.00 MEDEL Anna/Thomas	16.30 MEDEL Constantin
17.30 SPINN/BAS Erik	18.00 SPINN/MEDEL Aron/Rullande	17.00 •KNATTE Klara	18.00 SPINN/BAS Lennarth	16.30 CORE Tove/Kicki	10.00 SKIVSTÅNG Linnéa	17.00 SPINN/MEDEL 75 min Patrik
17.45 SKIVSTÅNG +SPINN 85 min Christian	18.30 STYRKA/MEDEL Kicki	17.00 SPINN/BAS Kjell	18.30 PULS/BAS Lotta	17.00 SPINN/MEDEL Kjell	10.30 SPINN/MEDEL Lennarth	17.30 •BAS Rullande
18.00 CIRKELGYM Rullande	18.30 SKIVSTÅNG/ KONDITION 75 min Lena Lj	18.00 MEDEL Thomas	18.30 SKIVSTÅNG +SPINN 85 min Eszter	11.00 •MEDEL Joakim	11.00 •MEDEL Joakim	17.30 CORE Lotta/Lena K
18.00 MEDEL Eva S	*18.30 STAVCROSS/ BAS&MEDEL 75-90 min Rullande	18.00 •JUNIOR Joakim	*18.30 STAVCROSS/ BAS&MEDEL 60-75 min Rullande start 31/3	18.30 MEDEL (raka rör) Richard	18.30 MEDEL (raka rör) Richard	19.30 KI YOGA Maria/Anders
18.30 SKIVSTÅNG Linnéa	19.00 SPINN/BAS Patrik	18.00 SPINN/MEDEL Erik	19.30 KI BOX 85 min Rullande	19.30 STATION/ MEDEL 85 min Rullande	19.30 KI YOGA Maria/Anders	
19.00 INTENSIV Ann	19.30 BAS Carina	18.30 CIRKELGYM Rullande				
19.30 KI BOX 85 min Rullande		19.00 BAS Inga-Lill/Jenny				
19.30 SPINN/BERG Petter		19.00 SPINN/MEDEL Petter				
20.00 MEDEL Anna		19.00 SKIVSTÅNG Richard				
		20.00 DANSPASS Sophia				

• **Barntillåtet**, barn 9-12 år i vuxet sällskap.

Barnpassning (barn upp till 18 mån) finns måndag och onsdag kl. 10.45-12.15.

• Utgår från v 20.

* **Utepassen** kan vid dåliga väderförhållanden ställas in. Detta meddelas på hemsidan och i lokalen.

STORA HALLEN	LILLA HALLEN	SPINNING	CIRKELGYM	UTE

JYMPA

Friskis&Svettis

jympa har fyra grundintensiteter – start, bas, medel och intensiv. Träningen är allsidig och passen har samma



uppbyggnad. Uppvärmning följs av rörlighet, styrka och kondition i två omgångar och passen avslutas med nedvarvning, stretch och avspänning.

Åldersgräns för F&S jympa är 13 år om inte annat anges.

START Enkel och skön jympa för dig som vill komma igång. Passet är anpassat så att du orkar och hinner med rörelserna även om du är ovan. Startjympan är ett alternativ för dig som är helt otränad. Utan hopp.

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

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

INTENSIV är mycket effektiv om du har bra kondition och starka muskler. Välj intensiv om du klarar hög belastning under lång tid.

STYRKA Jympa med betoning på styrketräning.

SPINNING

Friskis&Svettis spinning är ett suveränt sätt att träna kondition. Du tränar benmusklerna och med rätt teknik stärker du också mage, rygg, axlar och nacke. Åldersgräns för F&S spinning är 16 år.

INTRO En gratis introduktion i F&S spinning. För dig som är nybörjare eller om du ännu inte bestämt dig för att köpa kort. Vi har intropass de första veckorna varje termin.

START Passar dig som är nybörjare och vill prova

STYRKETRÄNING

I Friskis& Svettis gym kan du träna individuellt och bygga upp din styrka med hjälp av maskiner och fria vikter. Styrketräning i gym är effektivt och säkert. Du kan träna för att rehabilitera skador, komplettera annan träning, bygga styrka och hållfasthet eller helt enkelt för att komma i form.

I gymmet finns instruktörer som



F&S delbetalning
– inte lika svettigt
Delbetalning erbjuds vid köp av
"Allträning" för 12 mån. Läs mer på
www.friskissvettis.se/tyreso
eller fråga i receptionen.

Våren 2009

Terminskort gäller 1 januari – 30 juni / 1 juli – 31 december.
Övriga kort gäller angiven tid fr.o.m. betalningsdatum.

Träningskort	12 mån	6 mån	1 mån	termin
ALLTRÄNING	2500:-*	2200:-	550:-	1500:-
Alla träningsformer på samtliga tider. *Kan delbetalas.				
JYMPA	1650:-	1400:-	450:-	990:-
Alla jympapass i stora & lilla hallen samt "Skivstång"				
SPINNING	1650:-	1400:-	450:-	990:-
Alla spinningpass samt "Skivstång"				
GYM/STYRKETRÄNING	2200:-	1800:-	500:-	1250:-
Träning i gymmet på alla tider, Cirkelgym samt "Skivstång" Ungdom (född 1990 eller senare), senior (född 1944 eller tidigare) samt studerande (giltigt CSN-kort) erhåller 30% rabatt på ovanstående priser.				

Träningskort special	termin	3 mån
ALLTRÄNING DAG	800:-	-
Alla träningsformer mån-fre med inpassering senast kl. 14.30.		
KNATTE	200:-	-
Gäller för Knattejymna, barn 3-6 år.		
JUNIOR	300:-	-
Gäller Juniorjymna (barn 7-12 år) samt barnutlånade pass (9-12 år), se schema.		
START	300:-	-
Gäller för Startjymna och Startspinning.		
ENKEL	300:-	-
Gäller för Enkeljymna, även hos Friskis&Svettis Hanninge och Huddinge.		
FaR-KORT (mot uppvisande av recept)	-	500:-
Gäller för Start-, Senior- och Basjymna, Startspinning, Ki yoga samt styrketräning i gymmet alla tider. Kan endast köpas mot recept på fysisk aktivitet och högst två ggr/person. En instruktion i gymmet ingår.		

Medlem	kalenderår
MEDLEMSKAP	150:-
Medlemskap är obligatoriskt vid köp av träningskort och gäller mellan 1/1 – 31/12. Vid betalning för träningskort som gäller mer än en månad in på 2010 erläggs medlemsavgift även för detta år.	

Engångsbiljett	medlem	ej medlem
JYMPA t.o.m. 15 år	30:-	50:-
Mot uppvisande av giltig legitimation.		
JYMPA/SPINNING/GYM	50:-	100:-
UTOMHUSPASS	gratis	100:-
F&S träning utomhus ingår kostnadsfritt i medlemskapet.		
PROVA-PÅ-KORT		150:-
Gäller 3 ggr, valfri träning för ej medlem och en gång/person. Priset dras av vid köp av träningskort (termin, 12 eller 6 mån samt FaR) mot inlämnande av kortet.		

Övrigt	pris
GYMINSTRUKTION	150:-
En instruktion ingår i träningskort för styrketräning/allträning på 6 mån/termin. Två instruktioner ingår i motsvarande kort för 12 mån.	
BARNPASSNING/gång	20:-
Gäller måndagar och onsdagar kl. 10.45-12.15 för barn upp till 18 månader.	
ERSÄTTNINGSKORT	75:-

Ditt träningskort kan du betala med de vanligaste betalkorten (eller kontant).
*Vid köp av "Allträning 12 mån" erbjuder F&S Tyreso även delbetalning. Läs mer om detta på hemsidan eller fråga i receptionen. Köper du ett träningskort till ordinarie pris går det också bra att betala via bankgiro: 5121-1456. På inbetalningskortet anger du ditt namn, födelsedatum (sex siffror), adress och telefon. Ange också vilket kort du betalar för. Om du inte har ett inplastat kort sen tidigare hämtar du ditt betalda kort i receptionen, medtag legitimation och foto. Har du ett inplastat kort sen tidigare laddas detta på inom en vecka från det att vi mottagit din betalning. Kort till rabatterade priser (även ungdom/senior/stud) kan endast köpas i vår reception, dvs ej via bankgiro. Inga rabatter betalas ut i efterhand. Det går ej att kombinera olika rabatter.

Fullständiga villkor, som gäller vid tecknande av medlemskap och köp av träningskort, finns i foldern "Välkommen som medlem" och på www.friskissvettis.se/tyreso. Där finns även Friskis&Svettis dopingpolicy samt riktlinjer för träning och trivsel.

Mer styrka, mer stabilitet. En kraftfull jymna som finns på bas- och medelnivå.

PULS Jymna med mer kondition. För dig som är van att jymna, gillar tempo och inspireras av rörelseutmaning. Finns på basnivå.

RAKA RÖR Jymna med förenklad koordination och längre sekvenser av samma rörelse.

SENIOR Lugnare tempo och musik. Effektiv och skön träning för hela kroppen med extra mycket rörlighet. Utan hopp.

KNATTE Kul och bus med musik och rörelse. Från 3-4 år upp till skolåldern, utan vuxna.

JUNIOR Fartig jymna för killar och tjejer 7-12 år, med stegkombinationer, kondition, styrka och rörlighet.

ENKEL Jymna och rörelseglädje för dig med intellektuellt funktionshinder. Du tränar kondition, styrka, balans och stabilitet utifrån dina egna förutsättningar. Det viktiga är inte att göra rätt, utan att ha roligt när man rör sig.

CORE Funktionell och fokuserad träning för styrka och stabilitet. Passet innehåller mycket styrka för rygg och mage men också balans, rörlighet och kroppskontroll. Utan konditionsträning.

DANSPASS Låt musiken fylla dig till max och inspireras av olika steg och dansstilar. Här handlar det inte om koreografi och avancerade stegkombinationer – det är fortfarande jympans "själ",

härma och häng på i enkla danssteg och rörelser.

KI BOX En enkel och kraftfull jymna på medelnivå inspirerad av tuff och rolig kampsportsträning med kuddar och handskar. Passet hela karaktär har influenser från österländska träningsformer, inte minst en skön avslutning med bl a Qigong och meditation. 55/85 min. Åldersgräns 16 år.

KI YOGA Ett lugnt, meditativt och skönt pass för dig som vill stanna upp, känna inåt och reflektera. Övningarna är utvalda så att de ska vara enkla och säkra att utföra. Ki yoga är vår egen yogaform och bygger på yogans grunder med harmoni och fokus i andning, rörelser och avspänning. Du tränar rörlighet, styrka och balans. Ökar din närvaro, ditt medvetande och inre ro.

JYMNA MED REDSKAP

STATION Jymna på medelnivå där du bl. a tränar rejält styrka i stationer med olika redskap. 85 min.

SKIVSTÅNG Ett pass med inriktning på styrka. Med hjälp av skivstång tränar du "individuellt" i grupp till drivande musik och instruktioner. Du väljer själv belastning. Finns även med extra kondition. Åldersgräns 16 år.



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

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

BERG Tungt och skönt pass! "Besök Mount Everest", upplev ett annorlunda pass. Drivande musik/ledare hjälper till att klara passet. 75 min.

SKIVSTÅNG+SPINNING Skivstång kombinerat med spinning medelnivå. 85 min.

får en kul och effektiv träning genom bra teknik och peppar så du tar ut de där "lilla extra".

TRÄNING UTE

STAVGÅNG START Lätt och skonsam träning för dig som är nybörjare. Att gå är den mest grundläggande av alla fysiska aktiviteter. Med stavgång tränar du fler muskelgrupper, det är enkelt och effektivt.

STAVCROSS Ett pass som kombinerar stavgång och styrketräning i olika stationer. "Redskap" är det som finns i naturen i form av tex backar, bänkar och räcken. Kul och varierat. 60-90 min. Finns på Bas- och Medelnivå.

på spinning i ett lugnare tempo. Med glädje och energi i musik och ledarskap, genomtänkta övningar och enkla moment skapar vi roliga pass med bra konditionseffekt. Träningen är skonsam med låg skaderisk.



har genomgått F&S gymutbildning. De hjälper både dig som är nybörjare att komma igång och dig som är van gymmotionär med feedback på ditt träningsupplägg. Bokning av instruktör görs i receptionen eller via telefon 08-742 34 50. Åldersgräns för styrketräning i F&S gym är 16 år.

CIRKELGYM - NYHET VÅREN 2009

Gymträning i grupp, till musik, tillsammans med peppande instruktör. Träningen bygger på intensiva styrkeövningar i specialbyggda maskiner tillsammans med olika övningar på bosubollor och brädor, cykel och roddmaskin.

En instruktör leder träningen och ser till att du

ORDINARIE ÖPPETTIDER PÅ FRISKIS&SVETTIS TYRESÖ

MÅNDAG	09.00 - 21.30	FREDAG	09.00 - 18.30
TISDAG	07.00 - 21.30	LÖRDAG	08.30 - 16.00
ONSDAG	10.00 - 21.30	SÖNDAG	13.00 - 21.00
TORSDAG	07.00 - 21.30		



Friskis&Sveltis Tyresö, Bollmora gårdsväg 8 (ingång vid Masten), 135 39 Tyresö
tel: 08-742 34 50, fax: 08-742 34 60
e-post: info@tyreso.friskissveltis.se, hemsida: www.friskissveltis.se/tyreso