



Friskispressen

Sollentuna



NYFIKEN & STARK. Linnea Öiangen bangar inte för några träningar. Variation och nya utmaningar blev det när pulsen gick upp och mackorna uteblev.

Linnea testar

cirkelfys, spinning och morgonjympa

kul med kull

juniorjympan för 7–12-åringar

Friskis&Sveltis Sollentuna har öppet varje dag, från morgon till kväll. ▶

Inget fusk, bara träning

Vi satsar på en riktig nyårsraket! Vår trotjänare säsongskortet går i pension efter 25 år och vi lanserar ett helt nytt kort som ger dig mer träning för pengarna. Från årsskiftet får du både jympa, spinning och cirkelfys på ett och samma kort.

Tänk vilka möjligheter det ger att variera din träning. Våga prova något nytt, kombinera olika träningslag och sätt samman dina egna träningsfavoriter. Välj kortalternativet gruppträning eller gym.

Mer gym för pengarna! Vi växer i F&S Sollentuna, medlemmarna blir inte bara muskulärt större utan även flera. Vi tittar på olika möjligheterna att få in tio maskiner till i gymmet och vårt mål är att expandera gymtan.

Saknar du något speciellt i gymmet? Något som är viktigt för just din träning så hör av dig till oss. Vi är öppna för alla bra idéer och önskemål.

Vi vaccinerar oss. Inte mot svininfluensan denna gång utan mot dopning. Vi satsar på rent gym och bygger vår styrka på ett äkta sätt. Inga fuskmuskler här! Därför utbildas vi via Riksidrottsförbundets specialprogram om antidopning. Allt för att öka medvetenheten om hur vi ska agera om det händer.

Mer träning i Sollentuna. Vår träningskollega SATS öppnar i Sollentuna centrum. Bra med ytterligare ett alternativ att välja för alla "soffkramare" som fortfarande inte tagit sig till träningsgolvet.

Men vi hoppas och tror att just du vår käre medlem, väljer att fortsätta träna hos oss. Att du trivs och uppskattar vår strävan att erbjuda dig lustfylld träning. Att våra priser och utbud tilltalar dig. Att våra öppettider från tidig morgon till sen kväll passar dig. Vi ses på golvet!

Sven Egnell, ordförande i 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

Text, foto och produktion: Inga-Lis Grape, Linnea Öiangen



Slutsats:

Jag har helt ändrat uppfattning om spinning. Det var riktigt kul. Visst var det svettigt, men helt på mina villkor. Blev det för tungt kunde jag helt osedd vrida bort en del av motståndet så det blev lättare och tvärtom. Det fanns ingen anledning att oroa sig, alla körde efter egen förmåga. Spinning ska vara bra förbränningsträning och det verkar som ett skonsamt träningsätt. Jag ska absolut dit på måndag igen. Ses där!

Nya

Antagande:

Jag är nervös. Den förra, och enda, gången jag spinncyklat var när vi skulle testa i högstadiet. Jag kom sent till passet och missade instruktionerna. Detta ledde till en otroligt pinsam situation när jag efter passet fick höra att vattensprayflaskorna var fyllda med rengöringsmedel. De var alltså inte till för att svalka sig med genom en dusch då svetten sprutade... ja ni förstår själva.

Spinning var något av det jobbigaste jag gjort. Jag minns prestationsångesten inför klasskamraterna. Det är inte lätt att smita ut från ett spinningpass. Aldrig mer, tänkte jag efteråt. Nu sex år senare, står jag här igen redo för min andra omgång på spinncykeln.

Upplevelsen:

Jag kommer in i den mörkblå salen. Mitt i taket hänger en kristallkrona. Denna gång är jag tidig, jag har lärt av mitt tidigare misstag. Spinningledaren tar sig tid att visa mig hur jag ställer in sadeln och styret efter mina mått. Fler motionärer glider in, nästan alla i svarta tajts. En har på sig en Sats t-shirt! Jag börjar känna mig bättre till mods. Musiken går igång och jag börjar trampa. Ledaren är noga med att berättat hur passet ser ut, hur många låtar vi har kvar, när det blir syretopp och när det är dags för återhämtning. Det var skönt att få passet förklarad för då visste jag hur hårt jag kunde prestera för att orka med hela timmen. Discokulan glittrar över mig och vi trampar i takt med musiken. Rätt som det är var passet över. Så fort ...?

NÄR: Måndag 18.15

VAR: Blå hallen

VEM: För dig som vill träna kondition.

pass nya muskler

Kroppen mår bästa av varierad träning.

Prova något du inte gjort förut.

Kanske hittar du något nytt kul pass.

Det gjorde Linnea, Friskispressens testtränare.

Text: Linnea Öiangen

Nästa nummer testas yoga, skivstång och aerobics.



Antagande: Medeljympa 07.00?! Herregud, vad har jag gett mig in på egentligen? Det sista jag är – är morgonpigga. Mina förväntningar är låga.

Upplevelsen: Direkt när jag kliver ut på det upplysta jympagolvet försvinner gruset ur mina nyvakna ögon. Där står jag och sju andra morgonpigga kvinnor. Ingen man i sikte, betyder detta att kvinnan generellt är mer för tidiga mornar än männen?

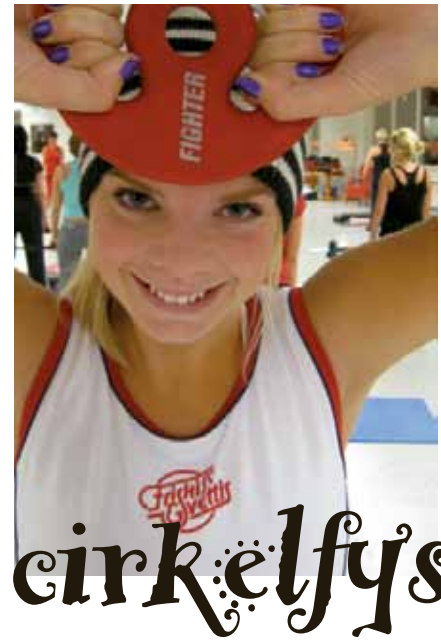
Musiken går igång och vi har hela stora salen att röra oss på. Vi jympar vidare medan mörkret utanför fönstret börjar få en allt ljusare färg...

Slutsats: Efter passet är jag pigga och glad. Ännu gladare hade jag varit om de omtalade frukostmackorna hade synt till.

Nu skiner solen ute och jag är så nöjd med mig själv. En vanlig dag hade jag sovit fortfarande men nu har jag redan fått dagens motion och klockan är inte mer än 08.00. Jag har hela dagen, med alla dess möjligheter framför mig!

NÄR: Tisdag 07.00
VAR: Stora hallen
VEM: För dig som är morgonpigga.

munns
Frukost efter morgonträningen på tisdag och fredag.
Fyll depåerna med smörgås, frukt, färskpressad juice, kaffe eller te.
Ta med eller ät här.
50:-



Antagande: Jag har hört att på cirkelfysen har man tagit ut gymmet på jympagolvet. Bildat olika stationer med redskap. Ryktet har gått och jag har blivit varnad. Cirkelfysen ger "ej-kunna-gå-i-trappor" träningsvärken dagen efter passet. Och enligt hörsägen ska det, under passets gång, bildas svettpölar på varje station. Hua.

Upplevelsen: Alla hjälptes åt att bygga stationerna innan passet. De två instruktörerna/ledarna presenterade hur varje station skulle utföras. Så värmdes vi upp cirka tio minuter. Efter det var jag redan svettig. Vi delade upp oss och musiken gick igång. 45 sekunders slit, sedan var det fort till nästa station innan musiken sattes på igen. Det tog inte lång stund innan jag kände mig helt slut och ville ge upp. Jag behöver ha någon som pushar mig och det var vad jag fick. Ena ledaren kommer fram till mig och skriker "det här ska du klara, kom igen nu då!" Det var precis vad jag behövde. Jag kände ny kraft komma!

Slutsats: Cirkelfysen var ingen varning, det var en utmaning! Jag är såld.

Det här var ett pass helt i min smak, passar lika bra för killar och tjejer som vill träna upp sin styrka. Från och med nu vet jag hur mina framtida torsdagskvällar kommer att spenderas – på golvet i stora hallen. Svettpölar och jag.

NÄR: Söndag 18.00, torsdag 20.00
VAR: Stora hallen
VEM: För dig som inte gillar koordination men styrka.

Kul med Kull

NÄR:
Söndag 10.00 och
tisdag 17.00.
VAR:
Lilla hallen.
FÖR VEM:
För dig mellan
7-12 år som vill
träna utan
vuxna.
LEDARE:
Cilla Norling och
Theo Grape.
TÄNK PÅ:
Ta med
vattenflaska!

FAVORIT. Många av juniorerna är flitiga på juniorpassen. De kan alla rörelser utantill. Springa och hoppa är populärt, men även den sköna sträckstunden på slutet.

På juniorjympan varvas rörelserna med lekar. Det måste vara roligt hela tiden, annars lägger deltagarna av. Vattenpausen är poppis.

FÖRÄLDRAFRITT PASS!
De vuxna tränar samtidigt i den andra hallen eller på gymmet

I'm bad, I'm bad, stönar Michael Jackson – och ungarna går moonwalk och gör robotarmar. Ingen tänker på textens innehåll utan det är kroppsspråket som gäller på juniorjympan.

– Jag använder musik som jag gillar, men inga låtar med ojyssta texter, säger ledaren **CILLA NORLING**, som trots sina 32 år fortfarande är lekfull och full av hyss.

Jympan måste vara kul hela tiden, annars lägger ungarna av. Samtidigt som passet ska vara roligt ska det också träna hela kroppen och speciellt de olika kroppsliga funktioner som uppväxande unga behöver.

Balans tränas genom att vaja i vinden och sen plötsligt stanna upp. Eller sitta på rumpan med fötterna och armarna upp mot taket. Tuff magträning, försök själv.

– Vi leker rörelserna. Att gå på alla fyra och hälsa med fötterna kräver styrka, koordination och balans, säger Cilla.

Hon jobbar som lärare på Töjnaskolan och är van vid stora barngrupper. Men på juniorjympan är det färre barn.

Passet ingår i den vuxnes träningskort och Jonathan, 8 år, går ofta med sin mamma Kristin till Friskis&Svettis. Även om det är jobbigt att stiga upp på söndagmorgon.

Juniorpasset är helt föräldrafritt. De vuxna tränar sitt under tiden och man möts efteråt och har en skön stund i bastun.

Vattenpausen i mitten är populär. Det blir en kort stunds vila, lite småprat innan det är dags att springa. Följ John och krypa tunnel under varandra. Inte så lätt för Cilla.

Ibland plockas stepbrädorna, hopprepen och redskapen fram. Alla hjälps åt och bygger stationer.

– Det är kuligast, tycker Sofia 11 år, som också gillar danslåtarna.

Passet avslutas med avslappning på mattorna. Tjejerna ligger nära varandra, några gör akrobatiska konster, andra ligger med slutna ögon och vilar. Från full fart och skratt, till rofull stämning.

Men lugnet bryts rejält när det är dags för lekarna. Trädgårdskull går till så att alla ligger och håller varandra i handen. En trädgårdsmästare kommer och drar i benen. Det gäller att få ogräset att släppa sitt grepp. Leken tar inte slut förrän en mamma knackar på dörren. Slut för idag, tack för idag. Cilla får en kram som avsked.



KUL. Juniorjympans rörelser är lekfulla. Man kryper under varandra, balanserar på rumpan, kör ruscher och leker trädgårdskull. På slutet vila. Vattenpausen i mitten är poppis.

gym



nyhet! Gyminstruktion ingår och är obligatorisk när du som är 16-18 år köper styrketräningskort.

gym guidning!

Sista söndagen varje månad, klockan 15-16.

Genomgång av maskiner, grundprogram, doping och gymregler.

Gratis för alla intresserade. Mer info i receptionen.

WANTED!

Vi söker nya ledare, instruktörer, värdar och receptionister.

Att vara funktionär i F&S Sollentuna är ett härligt uppdrag. Du blir inte rik på pengar, alla jobbar ideellt, men rik på möten och muskler.

Intresserad av att bli ledare? Kontakta tiina@sollentuna.friskissvettis.se

Undrar du över värdskapet så mejla anki@sollentuna.friskissvettis.se

EREDAGSHÄNG!

Efter träningen.
Mingla med oss
innan helgen tar vid.
30/10 & 27/11
i entrén.
Hälsningar
Partyinglorna

Fast rumpa & starkt hjärta

Vem vill du ge träningskort i julklapp?



Susanne, tränar lite huller om buller beroende på hur jobbtiderna varierar.
– **Bästa väninnan.** Hon är lat och är bara hemma och spelar dataspel. Hon skulle få ett jympakort och i det ingår hämtning och vin efteråt.

Musse, tränar i gymmet efter jobbet.

– **Min kompis** är 20 år som jag och behöver hitta ett intresse och göra något som är nyttigt. Han bara jobbar och klagar på att han har ont i ryggen. Han skulle få ett gymkort och mig som personlig tränare. Vi skulle träna ihop och stötta varandra.



Therese, tränar för att komma tillbaka i form efter sonen Leo, ett halvår.

– **Min ridlärare Gunilla.** Hon sitter på hästryggen hela dagarna, och stressar mycket så yoga skulle passa för att lugna ner sig och jympa för att få allsidigheten.

Ann-Charlotte, värmer alltid upp med ki balans innan danspasset.
– **Lillasyster.** Hon är 18 år och borde vara rädd om sin kropp så den inte förfaller. Det gäller att bygga upp för att orka som äldre. Hon skulle få ett jympakort och gå på dansen som är ett kul sätt att röra sig. Men hon skulle inte bli glad åt julklappen och antagligen inte orka gå.



Recep, är 19 år och tränar för att må bra och bli starkare på jobbet.
– **Pappa** tittar bara på teve. Han skulle få ett gymkort och bli glad åt det.



www.friskissvettis.se/sollentuna

Ledarschema och information om ändrade pass.



Skaffa dig en ny favoritvana

Friskis&Svettis Sollentuna är en ideell idrottsförening som erbjuder träning för alla åldrar.

Som medlem på Friskis&Svettis får du inte bara nya träningsvanor och bättre hälsa.

Du får dessutom:

Sveriges största träningstidning

Medlemstidningen Friskispressen som utkommer fem gånger/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!

Billigare träningskort

10 % rabatt på Gå&Löpkliniken.

Träna var du vill

Du betalar bara 50 kronor för en engångsträning på annan F&S-förening i Sverige.

Friskis&Svettis

Sollentuna bildades 1984 och har i dag 3 354 medlemmar. Vi erbjuder drygt 60 gruppträningspass i veckan. Gymmet är öppet varje dag, från morgon till kväll.

F&S Sollentuna har 83 ledare, instruktörer, värdar och övriga funktionärer som engagerar sig ideellt i föreningen.

Välkommen till oss!



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

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00		MEDEL			YOGA		
09.00						MEDEL	
09.30						BAS *	10.00 JUNIOR 1
10.00	SENIOR		SENIOR		SENIOR	FAMILJ	MEDEL
11.30	BAS	Junior är för barn 7-12 år.	MEDEL		BAS/MEDEL		
16.00						MEDEL	PULS MEDEL
16.30					STEP/AEROBIC		BAS *
17.00	MEDEL		MEDEL		MEDEL		MEDEL
17.30	RYGG	17.00 JUNIOR	CORE	BAS *			KI BALANS
18.00	BAS	PULS MEDEL	BAS	MEDEL	* = Barn tillåtet Barn 7-12 år kan jympa ihop med vuxen medlem.		CIRKELFYS
18.30	KOMBI 90 min	BAS	KI BALANS	AEROBICS			
19.00	CORE	MEDEL	MEDEL	MEDEL			
19.30	STEP	YOGA	SKIVSTÅNG	YOGA			
20.00	MEDEL	MEDEL	DANS	CIRKELFYS			

Åldersgränsen för kombi, skivstångs- och stationsjympa och styrketräning: 16 år, övriga pass: 13 år.

SPINCYKLING Blå Hallen, max 24 st.

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.15						BAS	
16.15							MEDEL
16.45					MEDEL		
17.45							
18.15	BAS	BAS	MEDEL 75 min			Åldersgräns på spinning 13 år. Längd minst 147 cm.	
18.30	KOMBI 90 min						
18.45				INTENSIV			
19.15		INTENSIV					
19.45			BAS	MEDEL			

GYM Öppet varje dag.

MORGONPIGG

MORGONPIGG

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
08.00-21.30	07.00-21.30	08.00-21.30	08.00-21.30	07.00-20.00	08.30-17.30	09.30-19.30

Åldersgränsen för gym, kombi, skivstång, cirkelfys: 16 år. Övriga pass: 13 år. Kombi är 45 min skivstång i Lilla Hallen, därefter 45 min spinning medel.

Priser

VUXEN

	12 månader	6 månader	3 månader	1 månad
Jympa	1 950	1 600	950	400
Styrketräning	2 100	1 700	1000	450
Spincykling	1 800	1 500	900	350
Allträning	2 600	2 200	1 500	600
2-förening	+1300			

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

	12 månader	6 månader	3 månader	1 månad
Jympa	1 200	1000	600	250
Styrketräning	1 300	1 050	600	300
Spincykling	1 100	900	550	200
Allträning	1 600	1 300	900	400

Allträningskort kan ej köpas av ungdom yngre än 16 år.

Mycket träning på kortet!

TRÄNINGSKORT

Du väljer det träningskort som passar dig. Det finns olika alternativ.

Smartast är att satsa på **Alltränings-kortet** som ger dig möjlighet att träna obegränsat – jympa, spinning, styrketräning, kombi, skivstång och cirkelfys.

Välj längd – 12, 6, 3 eller 1 månad. Gäller från den dagen du bestämmer.

Säsongskortet försvinner från årsskiftet.

Satsa istället på 6-månaderskortet som har samma längd men valfritt startdatum.

Tvåföreningskort gäller för all träning i Sollentuna och Stockholm.

Kostar 3900 kronor och gäller 12 månader från inköpsdatum.

Har du redan ett årskort kan du uppgradera det genom att betala 1300:-.

DELBETALA

Du kan delbetala ditt årskort.

255:- i månaden för Allträning 12 månader.

Inklusive serviceavgift.

Åldersgräns är 18 år.

JUNIORJYMPA

Ingår i vuxenträningen.

Junior utan vuxen, löser juniorkort för 250 kronor/säsongs plus medlemskap 50 kronor/år.

FAMILJEJYMPA

Ingår i vuxenträningen.

För hela familjen som vill gå på enbart familjejympa kostar det 250 kronor/säsongs.

Varje deltagare löser medlemskort (så försäkringen gäller).

MEMLEMSKAP

100 kr/kalenderår för ungdomar och vuxna.
50 kr/kalenderår för barn/junior 3-12 år.

ENGÅNGSBILJETT

Testa träningen en gång för 80 kronor. Löser du kort inom en vecka kan biljetten användas som delbetalning. Medlem med träningskort kan träna i annan förening för 50 kronor per gång.

Vi tar emot FriskvårdsChecken



PÅ GÅNG...
Nytt från års-skiftet blir gruppträning-kortet – jympa och spinning på ett och samma kort. Mer träning för pengarna!

Utbud

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



DEM ÄR DU UTAN TRÄNINGSKLÄDERNA? Passa på och fråga på fredagsminglet varje sista fredag i månaden.

TRÄNA ALLSIDIGT

BAS Rejält utan hopp

Bas är en varierad och skonsam jympa som bygger upp styrka, kondition och rörlighet från grunden.

Bas är hoppfritt, men innehåller lite jogging eller andra steg som "lättar" 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 – extra styrketräning

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

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.

CIRKELFYS Funktionell styrketräning i grupp

Gymträning i grupp med instruktör som hejar på. Ett pass utan krångliga steg i takt.

Sportig, enkel uppvärmningen. Därefter styrketräning i stationer med redskap.

TRÄNA LUGNARE

YOGA Lugnt och meditativt

Yoga är ett lugnt, meditativt pass för dig som vill stanna upp och känna inåt.

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 pass. Med sköna rörelser tränas balans, rörlighet, kroppskänedom, avspänning och andning.

Övningarna är inspirerade av olika tränings-tekniker som qi gong, yoga och pilates.

RYGG Säker träning för rygg och nacke

Rygg tränar styrka, kondition, stabilitet och rörlighet med säkra rygganpassade övningar.

Intensitet och belastning på övningarna ligger strax under basnivå.

SENIOR Jympa för äldre

Senior har en lägre intensitet än basjympan och mindre belastningar på övningarna.

All styrketräning på golvet är koncentrerad till ett tillfälle och konditionsträningen sker i ett avsnitt.

TRÄNA MED STEGKOMBINATIONER

PULS Jympa – extra konditionsträning

Ett långt konditionsavsnitt med fullt ös och pulshöjande övningar. Kortare styrketräning vid endast ett tillfälle.

Passar dig som är van jympare, gillar tempo och rörelseutmaningar.

AEROBICS Stegkombinationer

Passets huvuddel är ett längre konditionsavsnitt med stegkombinationer som byggs ihop i block.

Dessutom träning av styrka och rörlighet.

STEP Utmaning på bräda

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

DANSPASS Steg och olika dansstilar

Disco, jazz, latino, funk, swing. Rörelserna är enkla med mycket känsla och attityd. Inga svåra steg, bara att härma och ha kul.

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 FÖRÄLDRAFRITT!

En kombination av jympa och stationsträning. Vätskepaus i mitten. Tränar kroppsuppfattning och styrka, kondition, balans i kul övningar. Föräldrarna kan träna samtidigt på eget pass i Stora Hallen.

BARNTILLÅTET 7 – 12 år

Barn 7-12 år kan jympa ihop med vuxen medlem, som ser till att det fungerar bra. Se stjärna i schemat.

OBS. Passet är ej speciellt barnanpassat.

SPINNING

SPINCYKLING Konditionsträning på cykel

Effektiv konditionsträning på ett säkert och skonsamt sätt med minimal koreografi.

Belastningen bestämmer du själv.

Spinning finns i start, bas, medel, intensiv och i kombination med skivstång och kallas då Kombi.

STYRKETRÄNING

GYM Styrka med maskiner och fria vikter.

Gymträning är utmärkt för att bygga styrka och hållfasthet, komplettera annan träning eller rehabilitera skador.

Våra instruktörer kan över 100 grundövningar. Fråga dem eller boka instruktion.



KÖP ÅRSKORT NU – FÅ VÄSKA PÅ KÖPET!
Lös du nytt kort eller förnyar ditt befintliga årskort före nyår är träningsväskan din :-)

julklapps-tips

Miniröris 1 och 2. Träning för 4-8 år. Musik och roliga rörelser. Går bra att köra hemma,

Ett träningskort är en julklapp som räcker länge och gör gott. Köp kortet nu och aktivera det på julafton. Eller satsa på ett presentkort i valfri valör. Komplettera med en vattenflaska och slå in paketet i en F&S-handuk.

Kraft&Känsla. Dvd med ett jympapass. 15 minuter ki balans på slutet, 269:-.
Stark&Stabil. Dvd med ett corepass. Bålstyrka och rörlighet, 269:-.

Badlakan 200:-
Handduk 50:-



Trosor i tunt material som torkar snabbt, 85:-.

T-shirt i bomull, svart dammodell med logo, 90:-.

Jympa CD. Ett 45-minuterspass med bas- och medelrörelser, 155:-.

Träningsböcker med rörelseprogram, 125:-.

Vattenflaska som rymmer tillräckligt för att återställa vätskebalansen, 20:-.

Yudit kom från Kuba för två år sedan, mötte kärleken och lämnade värmen, familjen och salsan för att gifta sig med Stefan. Nu möter du henne i receptionen och på danspasset.

öppet varje dag!

MÅNDAG, ONS, TORS	08.00 - 21.30
TISDAG	07.00 - 21.30
FREDAG	07.00 - 20.00
LÖRDAG	08.30 - 17.30
SÖNDAG	09.30 - 19.30



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