



HALMSTAD

Friskispressen

Halmstad

FOTO: ELISABETH MALMBERG



Kom som du är och gör det året runt ...

SKÖNA BRUDAR bjöd på ett härligt spinpass i samband med medlemskvällen före sommarsåsongen. De återkommer i höst, håll ögonen öppna. Angela, Ulrika och Lotta är det under perukerna. Tomten är hemlig som ni vet..

NYHETER!

**Afro
Cirkelfys
Station/Bas
Senior-
jympa**

Temadagar
– lär om kost, muskler
och det ryska klotet

Vad vill du träna? Kolla höstens schema. Vad tycker du om schemat? Mejla: elisabeth@friskishalmstad.se

Ett bra val

- medlem i Friskis&Svettis

Att bli medlem i Friskis&Svettis är att ta ett steg mot ett friskare, starkare och mer lustfyllt liv. Genom att lägga till en bra vana får du kraft att uppleva mer, samtidigt som du har kul.

Friskis&Svettis erbjuder lustfylld träning av hög kvalitet för alla. Det är vår verksamhetsidé. Ovanför den svävar vår vision om att "alla ska le när de tänker på träning".

Du ska känna igen oss. Alla våra träningsformer har ett eget och kännetecknande Friskis&Svettis-uttryck. Var du än tränar och vilken träningsform du än väljer ska du känna igen det som är typiskt Friskis&Svettis.

Friskis&Svettis träningsidé präglar alla våra träningsformer och är en vägvisare i verksamheten. Vi intresserar oss alltid för nyheter på träningsmarknaden och utvecklar våra egna koncept.

De här kraven ska du ställa:

- Det ska vara kul första gången. Det handlar inte om att må bra efteråt, utan under tiden. Våra ledare bejakar musiken, rörelseglädjen och en tillåtande kultur befriad från prestationskrav.

- Det ska vara enkelt. Du ska kunna hänga med på en gång. Om inte motsatsen är själva poängen, som till exempel när det gäller stegkombinationer i ett aerobicpass. Attityden hos våra ledare, instruktörer, receptionister och värdar ska vara varmt välkomnande.

- Det ska vara hög kvalitet. Träningseffekten ska vara garanterad, likaså den minimala risken att skada sig.

- Alla våra ledare och instruktörer går gedigna utbildningar och diplomas innan de får förtroende att leda och instruera.

- Alla ska kunna vara med. Inte på varje aktivitet, men det ska finnas något för alla.

Välkommen till träningen!

Leif Green
Verksamhetschef i F&S i Halmstad
telefon 035-265 10 35
leif@friskishalmstad.se



GLAD CHEF som både kan dammsuga och tala i telefon. Samtidigt!



FOTO: ELISABETH MALMBERG

FOTARBETE. Dans Afro är ett barfotapass med mycket känsla och frigörande för hela kroppen. Testa själv.

Station/bas

NYHET!

Station är det jympapass som har mest styrkekaraktär. I större delen av passet tränas styrka, både i "helgrupp" med enbart kroppen som belastning och i stationer där vi plockar in olika redskap. Station/bas breddar verkligen utbudet av jympa på basnivå och har visat sig uppskattat bland annat för möjligheten att träna skonsamt och riktig rejält då varje deltagare enkelt väljer styrkebelastning själv i stationerna.



FAKTA

TORSDAGAR KL. 18.00 I SAL HIMMEL. Start vecka 38 den 17 september. Eva Larsson och Bosse Jihem hälsar er välkomna till passet.



pp loss!

Dans afro

NYHET!

F&S DANS AFRO är ett kraftfullt träningspass där inspiration i musik och rörelse kommer från den afrikanska dansen.

Passet handlar om att låta trummorna och dansstegen bli ett. Målsättningen är att allt ska smälta samman till en skön helhets upplevelse, som är både uttrycksfull och som gränsar till meditativ.

Rörelserna/koreografin är tätt kopplade till trummornas starka, tunga rytmer och det är de som driver oss att uttrycka stegen med massor av energi och känsla.

Dans Afro vänder sig till dig som gillar att stora uttryck, jordade rörelser och att använda kroppen som instrument.

Vi dansar barfota och helt utan krav.
VÄLKOMNA !

FAKTA

ONSDAGAR kl. 18.00 i SAL HIMMEL.

Ulrika Klevedalen och Maria Backe lovar att leda dig till en härlig känsla.



VAD TYCKER DU?

Vara eller icke vara skogräns, det är frågan?

Är det svårt att skifta från ute till inneskor direkt i entrén.

Det blir mindre grusigt på träningsgolven.

Konditionsmaskinerna mår bättre utan grus i maskineriet.

Dessutom får vi ett renare vardagsrum där du kan sitta med inneskor och vänta på att jympan eller spinningen ska börja.

SKOGRÄNS

Vad anser du om skogränsen?

Har du några idéer om hur skoskiftet kan lösas smidigt?

Mejla dina synpunkter och förslag till:

friskis@friskishalmstad.se

Har du **lust** och söker en utmaning?

ATT VARA FUNKTIONÄR i den ideella föreningen Friskis&Svettis Halmstad är att bidra till människors välbefinnande, hälsa, lust och glädje. Det innebär också att skaffa ett nytt, starkt fritidsengagemang, att möta nya utmaningar och möjligheter att träffa nya människor och få ett helt nytt och stort nätverk. Är DU intresserad av att bli ledare, instruktör, receptionist eller värd i F&S Halmstad?

Kom till oss på informationsmöte onsdagen 16 september klockan 18.30.

Du förbinder dig inte för något utan kommer och lyssnar på vad det innebär, vad du får och vad du bidrar med. Om du efter mötet känner att du vill söka som funktionär i föreningen så anmäler du dig. Uttagningen sker därefter i olika steg beroende på vilken typ av funktionär du är intresserad att bli. Välkommen!

Mer info: Leif Green, verksamhetschef, telefon 035-265 1035. Mejl: leif@friskishalmstad.se



FUNKTIONÄRER SOM TRIVS. Micke Kardell och Monica Svensson välkomnar er till basjympan söndagar 17.00.

Satsa på en frisk & glad personal

Medarbetare som rör på sig är glada. Medarbetare som rör på sig är friska. Medarbetare som är glada och friska presterar bättre.

Allt fler företagare inser vikten av att vårda medarbetarens hälsa.

Mindre sjukfrånvaro, piggare och gladare medarbetare som orkar mer och är effektiva märks när resultaträkningen ställs samman.

Kostnaden för att låta medarbetaren träna betalar sig direkt.

Friskis&Svettis Halmstad har över 25 års erfarenhet av träning. Hos oss är det lättillgängligt och kul att träna. I vår verksamhet är det lusten och glädjen som är grundpelarna, liksom vår ideella organisationskultur. Det är kanske det som gör att vi är över 4500 medlemmar.

Vi är mycket glada och stolta över att kunna erbjuda träning av högsta kvalitet i lokaler av allra högsta kvalitet – vårt Slottsmöllan är Halmstads hetaste mötesplats.

Vi erbjuder jympa/aerobics, Halmstads största och trivsammaste gym och spinning. Vi har över 60 pass i veckan, från rygg, bas till medel och intensiv.

Hos oss finns något för alla, nybörjare, vältränade, ung och gammal.

GÖR NÅGOT KUL PÅ NÄSTA PERSONALMÖTE, UTBILDNINGSDAG ELLER KICKOFF.

Vi kan erbjuda allt från frukostträning till sen kvällsträning. Vi kan specialanpassa träningspass för just din personal. Fixa fram frukost, fika och lunch när ni kommer till oss.

En möteslokal som står till er förfogande. Välkommen att mötas!

Är du som företagare intresserad av en lösning för ditt företag, inget är omöjligt – kontakta mig:

Tomas Pettersson
Företagsansvarig
035-265 10 32
tomas@friskishalmstad.se



Foto: Jonas Gerdle

F&S Halmstads nya ansikten



BJÖRN GUSTAVSSON

Nybliven gyminstruktör. Björn kommer ursprungligen från Ljungby men jobbet som teknisk utbildare på FMTS (Försvarets Tekniska Skola) tagit honom hit. Bor i Kvibille med sambo och tre pojkar. Hans idrottsmässiga bakgrund är Friidrott, som sprinter bland annat i IFK Halmstad.

Trivs med Friskis&Svettis för att det är mer friskvård än bara styrketräning. Inte blir det sämre att han tycker att F&S är det bästa gymmet i stan.



TOBIAS JOHANSSON

Ny gyminstruktör. Kom till Halmstad -02 för att spela volleyboll med Hylte Volley. Är utbildad gymnasielärare i Idrott & Hälsa och börjar arbeta på John Bauer gymnasiet i höst. Efter sammanlagt nio år i elitserien, SM-guld och ett antal landskamper inom volleybollen startar han en ny "karriär" på F&S. Han gillar att det är ett ställe för alla. Gillar att möta nya människor och att få delge sina kunskaper inom träningen. Kanske visa sitt eget favorit redskap, Kettlebells som han tycker är ett redskap som kan användas i många övningar.



MARIE ANDERSSON

"Nygammal" jympaledare som leder Aerobics och Step i höst. Marie har varit jympaledare tidigare i föreningen och därefter varit instruktör på andra ställen. Hon gillar F&S i sin helhet som träningsställe med fräscha lokaler. Just aerobics och step gillar hon för koordinationen och vill att motionären ska få en utmaning och ha kul.

Kom och testa:
Aerobics måndagar 19.15
och Step torsdagar 16.45.



JIMMY LINDÉN

Ny Ki box ledare. Kommer från Ystad från början och har tränat mycket på F&S. Kom till Halmstad -96 och läste på Högskolan till idrottspedagog. Har stor erfarenhet av kampstorter som thaiboxning, jiu-jitsu och sedan sju år tillbaka tränar han Capoeira. Utöver Ki box-utbildningen har han utbildning i Aerobox. Jimmy gillar atmosfären, att det finns olika åldrar och stora variationer i utbudet. Ki box finns tisdagar 18.30 och fredagar 16.00

Foto: E Malmberg

Temadagar hösten 2009

Freemotion

- funktionell träning i Eleikos Freemotions maskiner
Plats: Gymmet
Tid: september se anslag
Längd: 90 minuter
Antal: max 15 personer
Ledare: Thommi Antonsson och Sara Pålsson

Kost i allmänhet och ihop med träning

Plats: Mötesplats
Tid: tisdag 29/9 kl. 18.00
Längd: 90 minuter
Antal: 30 personer
Föreläsare: Leg. Dietist Stina Grönevall
Lic. Kostrådgivare Elisabeth Gerdle

Balansboll

- funktionell träning med boll som redskap
Plats: Sal Hav
Tid: oktober se anslag
Längd: 90 minuter
Antal: max 15 personer
Ledare: Sara Pålsson och Elisabeth Gerdle

Ämnesomsättningen

-energibehov och förbrukning i samband med träning
Plats: Mötesplats
Tid: torsdag 22/10 kl. 18.00
Längd: 90 minuter
Antal: max 30 personer
Föreläsare: Leg. Dietist Stina Grönevall
Lic. Kostrådgivare Elisabeth Gerdle

Kettlebells

- grunderna med användning av det ryska klotet- kettlebells.
Plats: Sal Hav
Tid: okt/nov se anslag
Längd: 90 minuter
Ledare: gyminstruktörer

Vad händer med musklerna vid yttre belastning?

Plats: Mötesplats
Tid: okt/nov
Längd: 90 minuter
Föreläsare: Johan Gillstedt och Carina Edhager



Anmälan i receptionen eller via telefon 035-10 18 17

BALANS GER STYRKA.
Elisabeth Gerdle och Sara Pålsson
väntar på att få visa funktionen
med balansbollarna.

Cirkelfys

Cirkelfys är ett fartfyllt och svettigt träningspass för hela kroppen. Samtidigt är det ett instruktivt pass där det handlar om rörelsekaraktär med närvaro. Med Cirkelfyspass skapas förutsättningar för att kroppen ska kunna utföra det den är byggd för. Sträcka, böja, rotera i rörelser där stora delar av kroppen jobbar tillsammans. I fokus står teknik, hållning och att bana in rörelserna rätt.

Passet är anpassat för personer med en viss träningsvana och som är intresserade av funktionell träning för hela kroppen i stationsform. Stationerna utmanar flera muskelgrupper samtidigt. Övningarna kan vara både med redskap eller med kroppen som belastning.

Onsdagen den 2 september går det första passet av stapeln i sal Hav. Kom ihåg att boka er på vår hemsida www.friskishalmstad.se eller ring receptionen på 035-10 18 17.



NYHET

FRISKIS&SVETTIS HALMSTAD

HÖSTEN 2009

med reservation för ändringar

Samtliga pass i schemat pågår i 55 minuter om inte annat anges. Platser till Spincykling, Skivstång, Aerobic, Core, Yoga och Step bokas via vår hemsida eller i receptionen tel 035 - 10 18 17. Bokningsregler finns på hemsidan www.friskishalmstad.se **B** = Bokningsbart pass

F&S GYM - ÖPPETTIDER

MÅNDAG 07.00-21.00	TISDAG 08.00-21.00	ONSDAG 07.00-21.00	TORSDAG 08.00-21.00	FREDAG 08.00-19.30	LÖRDAG 08.30-16.30	SÖNDAG 15.00-20.00
-----------------------	-----------------------	-----------------------	------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

F&S JYMPA - SAL HIMMEL

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00 Bas	16.30 Puls/Medel	10.00 Bas	10.00 Bas	10.00 Rygg	10.00 Medel75	
16.30 Medel	17.30 Dans	17.00 Medel	17.00 Medel	14.00 Senior	15.00 Medel	17.00 Bas
17.30 Bas	18.30 Puls/Bas	18.00 Dans Afro	18.00 Styrka/Bas	17.00 Styrka/Medel75		18.30 Styrka/station75
18.30 Medel75	19.30 Medel	19.15 Intensiv	19.30 Medel			

Gratis i september

F&S JYMPA - SAL HAV

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.00 Rygg	17.15 B Skivstång	17.00 Rygg	16.45 B Step75	16.00 Ki Box	10.30 Familje	17.00 B Step75
18.00 B Skivstång75	18.30 Ki Box	18.00 B Cirkelfys	18.00 B Skivstång/ kondition75	17.30 B Core		
19.15 B Aerobics		19.30 Ki balans	19.15 B Yoga			

F&S SPINCYKLING bokningsbara pass

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
		10.00 Spin/senior	10.00 Spin/mamma		10.00 Spin/bas alt medel	
12.00 Spi/bas/medel			12.00 Spin/bas	12.00 Spin/puls	15.00 Spin/bas	16.00 Spin/bas/medel
17.00 Spin puls	17.00 Spin/medel	17.00 Spin/bas	17.00 Spin puls	17.00 Spin/medel		
18.00 Spin/medel	18.00 Spin/bas		18.00 Spin/bas			18.00 Spin/medel
19.00 Spin/bas	19.00 Spin/intensiv 75	19.00 Spin puls	19.00 Spin/medel			

SpinBas är öppet för juniorer 12-15 år i sällskap med vuxen (18 år).

ÖVRIGT

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	19.00 Bas/Medel Haverdalshallen					17.00 Cirkelgym F&S Gym

JYMPA

Friskis&Svettis Jympa finns dels som den klassiska jympan och dels som ett utbud av specialjympor. Den klassiska Jympan med Bas, Medel och Intensiv är allsidig och innehåller träningsmomenten styrka, rörlighet och kondition.

Bas, Medel och Intensiv har samma uppbyggnad där uppvärmning följs av rörlighet, styrka och kondition i två omgångar och passen avslutas med nedvarvning, stretch och avslappning.

BAS För dig som vill träna på en skonsam och lågintensiv nivå, men som vill ha ett rejält träningspass. Bas är helt hoppfritt, men innehåller lite jogging.

MEDEL Passar dig som är van att röra på dig och vill ha mer krävande styrka. Medel är varierande och effektiv träning, t ex varvas tyngre övningar med lättare hopp som varvas med hoppfria steg.

INTENSIV Är för dig som har bra kondition, starka muskler och gillar att träna med hög belastning. Styrkan är klart tuffare med riktigt tunga och krävande övningar.

STYRKA Jympa med betoning på styrketräning. Mer styrka, mer stabilitet. En kraftfull jympa som finns både på bas- och medelnivå.

PULS Jympa med mer kondition. För dig som är van att jympa, gillar tempo och inspireras av rörelseutmaning. Finns både på bas- och medelnivå.

RYGG Skonsam träning för dig som behöver ta extra hänsyn till ryggen. Här bygger du upp styrka, stabilitet och rörlighet med säkra övningar utan hopp. Ryggjympan är framtagen av sjukgymnaster.

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

CORE Funktionell och krävande träning med mage, rygg och bålstabilitet i fokus.

Ett instruktivt pass där du tränar effektivt och säkert. Core ger utmaning i styrka, stabilitetsförmåga, balans och rörlighet. Ett pass för den som redan är i gång med sin träning.

KI BALANS Ett frigörande pass där du får träna balans, rörlighet, andning och kroppskänedom. Vi vill ge dig chans att fokusera på upplevelsen i din kropp, att nå balans och harmoni. Ta med lediga överdragskläder.

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, rörelse och avspänning.

AEROBICS Passet vänder sig till rörelsevana som gillar fartiga och "dansiga stegkombinationer" och främst är det tjejer som söker sig hit.

DANSPASS Alla som gillar musik, rörelse, uttryck... alla som gillar att vara lite show. Vältränad eller inte - alla kan hänga på och göra danspasset till sitt eget. Precis som på dansgolvet.

DANS AFRO. Ett kraftfullt träningspass där inspirationen kommer från den afrikanska dansen.

Trummor och danssteg blir ett.

NYHET

Boka plats på hemsidan:
www.friskishalmstad.se

JYMPA MED REDSKAP

STEP Aerobicsträning med bräda. På passet tränar du koordination på ett kul sätt. Hela passet körs med utgångspunkt från brädan.

KI BOX En enkel och kraftfull jympa på medelnivå inspirerad av tuff och rolig kampsportsträning med kuddar och handskar.

STYRKA/STATION Jympa på medelnivå där du tränar rejäl styrka i stationer med olika redskap.

SKIVSTÅNG Ett pass med inriktning på styrka. Med hjälp av skivstång tränar du "individuellt" i grupp till drivande musik och instruktioner.

NYHET

BAS/STATION ett jympapass på basnivå där du tränar styrka i stationer med olika redskap

SPINNING

Friskis&Svettis spinning är ett suveränt sätt att träna kondition. Du tränar benmuskulerna och med rätt teknik stärker du också mage, rygg, axlar och nacke. Åldersgräns för F&S spinning är 15 år förutom Spin/Baspassen där gränsen är 12 år med målsmans sällskap.

SENIOR Bra sätt att träna kondition för dig som är lite äldre, till medryckande musik

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

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

INTENSIV För den vane spinnaren som verkligen vill få ut det extra av sin träning. Här kommer du upp mot din maxpuls då och då.

PULS Ett pass i medelnivå där vi använder pulsbånd för att uppnå en bra konditionsträning och lära oss att känna igen vilken belastning vi tränar på, skillnaden i upplevelsen är att intensiteten styrs via pulsnivån och inte via motståndet. Ledaren instruerar i zoner och kan vägleda var i zonen vi ska träna.

MAMMA Upplägget är anpassat för nyblivna mammor. Syftet är att komma igång med träning efter graviditet och förlösning. Spin/mamma är ett kombinationspass med spinning och styrketräning för att ge allsidig träning. Spinningdelen är ca 25 minuter, styrkedelen är ca 15 minuter. Rekommendation är att kvinnan varit på efterkontroll innan träningen inleds.



STYRKETRÄNING

I Friskis&Svettis gym kan du träna individuellt och bygga upp din styrka med hjälp av maskiner och fria vikter. Vårt gym är utrustat med maskiner från Nordic Gym, Free motion maskiner och fria vikter från Eleiko. 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 har genomgått F&S gymutbildning. De hjälper både dig som är nybörjare att komma igång och dig som är gymmotionär med feedback på ditt träningsupplägg. Bokning av instruktör görs i receptionen eller via telefon 035-101817. Åldersgräns för styrketräning är 15 år.

Ungträning på gymmet är träning för ungdomar mellan 12-14 år med målsman, där instruktionen ska vara tillsammans.

Friskis&Svettis Halmstad är vaccinerad mot doping vilket innebär att alla som tränar i gymmet måste skriva på ett dopingavtal med föreningen.



VILOLÄGE. Man kan bli sååååå trött när mamma tränar på F&S. Tur att det finns dynor tycker Arvid.

ALLKORT	Pris	Arbetslös/ pensionär	Studerande	tonår15-19år
12 månader	3200:-	2650:-	2200:-	2000:-
6 månader	2440:-	2020:-	1700:-	1500:-

ALLKORT	Dag			
12 månader	2225:-	-	-	-

Alla träningsformer mån-lör med inpassering senast 15.45

JYMPAKORT	Pris	Arbetslös/pensionär	Studerande	tonår 15-19 år
12 månader	2225:-	2015:-	1800:-	1700:-
6 månader	1370:-	1270:-	1100:-	1000:-

JUNIOR-UNGKORT	Junior kort 9-12 år	Ungkort 12-14 år
6 månader	300:- gäller basjympa	500:- gäller Spin/Bas*, bas & medeljympa

ALLKORT/UNG 12-14 år * med målsman

6 månader 700:- gäller i gym med målsman

ÖVRIGT

Prova- på kort 180:-
gäller 3 ggr, valfri träning, priset dras av vid köp av 6 eller 12 mån träningskort mot inlämnandet av kortet.

Månadskort 450:-/ verksamhet

Klippkort 10ggr 800:- påfyllnad 500:-
20ggr 1300:- påfyllnad 1000:-
gäller all träning 10 eller 20 ggr under 12 månader. 300 kr dras av vid köp av 6 eller 12 kort inom 3 månader, dock ej klipp- eller månadskort.

Ersättningskort 50:-

Engångsträning ej medlem medlem 9-14 år jympa

80:- 50:- 30:-

Autogiro

Betala månadsvis med autogiro. Betala första månaden kontant, sedan drar vi resten från ditt konto under 11 månader. Autogiro är bindande. Du kan endast avbryta vid sjukdom, skada eller om du flyttar från stan. Visa upp läkarintyg eller annat bevis på flyttning om du säger upp ditt autogiro. Du måste vara myndig eller ha målsmans underskrift vid tecknade av autogiro

Öppet

MÅNDAG	07.00 - 21.00
TISDAG	08.00 - 21.00
ONSDAG	07.00 - 21.00
TORSDAG	08.00 - 21.00
FREDAG	08.00 - 19.30
LÖRDAG	08.30 - 16.30
SÖNDAG	15.00 - 20.00



MISSA INTE!

**Pubkväll
Fredag 16 okt
träning före -
trevligt efter**

PUBKVÄLL FÖR MEDLEMMAR.
Träning vid 17 tiden, i alla salar
sedan mingel&mys.

Folkets röst: Vad gör ni på F&S Halmstad?



FOTO: ELISABETH MALMBERG

TRÄNINGSSUGNATJEJER. Katarina Eriksson har fått med svägerskan Camilla Svensson och hennes döttrar Clara och Linn för första gången till F&S. Katarina har jympat här sedan -84 och tycker att det är fortfarande jättekul och bra att det finns något varje dag. Camilla vill träna upp sin kondition och döttrarna vill bara jympa!

Friskis&Svettis Halmstad

Adress: Slottsmöllan 302 31 Halmstad
Telefon: 035-10 18 17
E-post: friskis@friskishalmstad.se
Hemsida: www.friskishalmstad.se
Redaktör: Elisabeth Malmberg (även foto om
inget annat anges)



Prova valfri gruppträning, spinning eller gym kostnadsfritt hos Friskis&Svettis Halmstad

Namn:.....

Adress:.....

Telefon:.....

e-post:..... Ålder.....



Jag provar: () Gruppträning () Spinning () Gym

Erbjudandet gäller vid ett tillfälle, i mån av plats, hela september 2009