



Friskispressen

Västerås



SÅ SÅG DET UT när Västerås för ett år sedan utökade till två toppmoderna anläggningar.

Kryssa och fira med F&S i vår
Gör din röst hörd på årsmötet

Äntligen egna sidor

Så är vi äntligen igång med egna Västeråssidor i Friskispresen. Det känns fantastiskt kul att ha egna sidor som jag hoppas kommer i alla sex nummer under året. Vi har i föreningen under en tid funderat på hur kommunikationen med medlemmarna om allt som händer hos oss i Västerås ska bli bättre. Tanken med de lokala sidorna är just att kunna ge information med anknytning till vår egen verksamhet. Jag hoppas du uppskattar sidorna och att du framöver ger oss återkoppling och tips eller uppslag på sånt som du vill ha med.

Föreningen satte ett mål på 14 500 medlemmar när beslutsunderlaget jobbades fram inför satsningen på en ny lokal på Rocklunda. Ett tuftt och djärvt mål tyckte nog många då. Nu har föreningen passerat 15 000 medlemmar. Detta betyder att mer än tio procent av invånarna i Västerås är medlemmar i Friskis&Svettis och på olika sätt använder vår träning och våra trivsamma mötesplatser.

2009 har varit ett år som bjudit på många utmaningar. Den nya lokalen på Rocklunda blev försenad med ett halvår efter en stor vattenskada bara en månad efter invigningen. Efter en rad motgångar har vi nu två fina fungerande lokaler i drift. Det återstår en del arbete med att få lokalen på Rocklunda att också blir den mötesplats som vi gärna vill att den ska vara.

Jag vill passa på att framföra ett stort tack till personal och funktionärer som under året slitit hårt och envist så att vi ändå kunnat erbjuda ett varierat träningsutbud. Naturligtvis vill jag även rikta ett tack till alla medlemmar som under denna tid av prövningar så tålmodigt anpassat sig till det som Friskis&Svettis trots allt haft möjlighet att erbjuda.

Önskar er alla en riktigt god fortsättning på det nya året.



Anders Fallgren, ordförande i IF Friskis&Svettis, Västerås

IF Friskis&Svettis Västerås
Adress: Björnövägen 2 | 721 30 | Västerås
Rocklunda | Pontus Widéns väg 6 | 722 23 Västerås
Telefon: 021-10 12 35
E-post: info@vasteras.friskissvettis.se
Hemsida: friskissvettis.se/vasteras
Text & foto: Gösta Elmquist
Grafisk form: Hanna Hein



FÖR PATRIC NORDSTRÖM kollar dagens pass på tv-skärmen i receptionen på Rocklunda. För honom var Rocklunda ett välkommet F&S-tillskott.



GUNBRITT LUNDGREN har tränat sedan ungdomen. Nu är det seniorympan som gäller. Både i Rocklunda och på Björnövägen.



PETER WALLINDER, lokalsvarig, får många förslag i brevlådan från medlemmar. Det kan handla om nya pass till ny utrustning.

Det har gått ett år sedan Rocklundas nya Friskis&Svettis-anläggning öppnades. I ett slag hade F&S fått dubbelt så stora utrymmen i Västerås. Och nu kan Marie Johansson och lokalsvarige Peter Wallinder summera vad som har hänt.

– Det fanns ett stort behov av att utöka. Många pass på Björnövägen blev snabbt fulltecknade och det hände att medlemmar inte fick någon möjlighet att träna, säger Peter Wallinder.

Redan 2004, efter ombyggnaden av Björnövägen, började planeringen för en ny anläggning. F&S-ledningen såg hur medlemsantalet ökade med raketfart. Ett par tusen nya medlemmar tillkom varje år. Björnövägen skulle snart slå i taket.

– Vi började leta efter ytterligare en lämplig lokal att expandera i. Då fick vi ett erbjudande från Västerås stad och fastighetsägaren Rocklunda att vara en del av områdets utveckling.

Läget var perfekt. I närheten av Rocklunda finns Västerås största bostadsområde.

– Närheten till träningslokaler är avgörande. Dessutom såg vi möjligheter till samarbete med alla andra sporter som bedrivs vid Rocklunda, säger Peter Wallinder.

Till julen 2007 kunde första spadtaget tas. Medan 12 000 medlemmar samsades om lokalerna på Björnövägen drog byggfirmor in på Rocklunda.

För ett år sedan stod bygget klart. Men bland annat vattenskador försenade inflyttningen. Under tiden fortsatte medlemsantalet att växa.

I Västerås bollar F&S mellan två anläggningar

Nu kan alla F&S-medlemmar i Västerås bolla mellan TVÅ topplokaler i stan: Nya Rocklunda och "gamla" Björnövägen.

– Det här har blivit Västerås **mest fantastiska mötesplatser**, säger Marie Johansson, verksamhetschef.

– **När vi kom igång** med Rocklunda försökte vi sprida medlemmarna på olika tider för att möta trycket. Det har gått bra. Många medlemmar är kvar på Björnövägen samtidigt som vi fått nya medlemmar till Rocklunda.

Framför allt minskade köerna till de mest populära passen på Björnövägen. Effekten har synts både på spinning- och jympapassen.

– Dessutom hade vi fått ett nytt gym. Tidigare samsades alla gymare på 400 kvadratmeter. I dag har vi 1300 kvadratmeter. Och det behövs, säger Peter Wallinder.

Han får medhåll av Patric Nordström, 22 år. Han har tränat tre år på Friskis&Svettis. Från Björnövägen har han flyttat sina träningspass till Rocklunda och har bara 200 meter till bostaden.

– Det känns jättebra att både bo så nära Friskis&Svettis och att alla intresserade verkligen får plats på träningsgolvet, säger han.

För Gunbritt Lundgren är avståndet till Friskis&Svettis också avgörande för trivseln. Hon har tränat sedan hon var ung och numer satsar hon på seniorjympan.

– Det är så kul. Jag älskar dans och musik. Jag blir pigg och har ett behov av att få röra på mig. Och nu sedan Rocklunda blev klart kan jag växla mellan båda lokalerna. Igår var det seniorjympan på Björnövägen och i dag kör jag samma program i Rocklunda, säger Gunbritt Lundgren.

Vilken anläggning som är bäst?

Gunbritt gillar båda men det fantastiska, stora fönstret ut mot naturen som finns i jympasalen i Rocklunda är oslagbart.

– Ja, det är en härlig inramning där man kan följa årstidernas växlingar och samtidigt får träna, säger hon.

Tillströmningen av nya medlemmar till framför allt Rocklunda har fått F&S-ledningen att fundera över framtiden. Vid årsskiftet var det 15 000 medlemmar i föreningen och nästa årsskifte?

– Vi räknar med att nå 17 000. Det finns plats för ytterligare runt 3000 medlemmar

men sedan har vi fyllt båda anläggningarna, säger Peter Wallinder.

Och då kanske det är dags att satsa på ytterligare en lokal. Förra gången behövdes ett par års planering så frågan är om det inte snart är dags att sätta sig ner på nytt och skissa på ett framtida Friskis&Svettis-hus i Västerås. ■

Text & Foto: Gösta Elmquist

FULLT ÖS och medlemmarna bara fortsätter att strömma till. Verksamhetschefen Marie Johansson är nöjd. Målet är att så många som möjligt ska vara fysiskt aktiva. Vid årsskiftet var vi 15 000. Om ett år är vi kanske 17 000.



Häng med på Friskiskryssning!

I ett år har Friskis&Svettis, Västerås största förening, funnits i två trivsamma lokaler. Det firar vi genom att bjuda in till vår första **Friskis&Svettis-kryssning med Silja Line**.

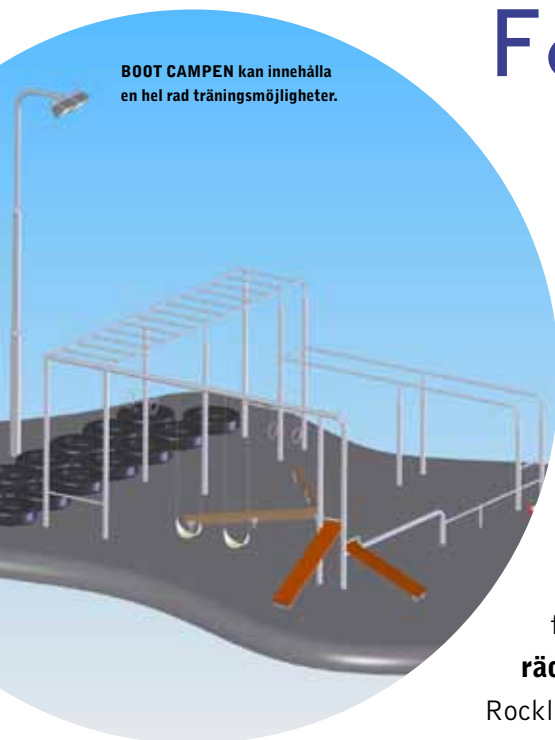
Lördag den 29 maj bär det av. Häng med på en båt fylld av **friskismedlemmar, föreläsningar** och **aktiviteter**.

Mer information om resan kommer under våren. Angelica och Fanny, som var våra invigningsgeneraler för ett år sedan, blir båtens kryssningsvärdinnor.

Sälen och Trysil!

Följ med på **vår årliga skidresa** till Sälen/Trysil den 26-28 mars. Mer information finns på hemsidan och i våra lokaler.

–Välkommen ombord, säger resevärdinnorna Angelica Wetterstrand och Fanny Sundström. Den 29 maj är det äntligen dags.



BOOT CAMPEN kan innehålla en hel rad träningsmöjligheter.

F&S Västerås har en dröm ... **BOOT CAMP**

Västerås har **Friskisvärldens största joggingverksamhet** och är en joggingtät stad. Det märks inte minst på Rocklunda där joggingspåren avlöser varandra. Nu har det stora joggingintresset fått Friskis&Svettis Riks att förlägga sitt Träna Utekonvent i april till Rocklunda. Konventet samlar funktionärer från Friskis&Svettis i hela i Europa.

Friskis&Svettis Västerås har en dröm om att **anlägga ett boot camp** intill spåren på Rocklunda. Boot camp är ett område med möjlighet att **träna styrka i samband med sin joggingtur**. Representanter för Västerås stad har tittat på Friskis&Svettis förslag som innehåller stationer med bl a **coreträning, armsteg** och **chins- och dips-räcke**. Drömmen är att boot campen ska bli av och användas av alla som vill träna på Rocklunda. En aktivitet som blir **ett bra tillskott i områdets utveckling**.

Om drömmen blir verklighet så önskar vi att boot campen kommer att stå klar i april.

Text & Foto: Gösta Elmquist



Vi behöver dig

Är du **kreativ**, har du **mediekunskap** eller är du bara lite **nyfiken**? Vill du vara med och bli **världsbäst på Friskis&Svettis** information? Vi behöver dig som vill hjälpa till med våra egna sidor i Friskispresen och/eller vår interna "tv-kanal".

Kom så får du veta mer! Välkommen

till vår informationsträff den

28 januari kl. 18-19 på

Björnvägen. Kan du

inte vara med den

28 januari så går

det bra att i stället

kontakta Marie

Johansson,

verksamhetschef,

på 021-10 12 32.

GÖR DIN RÖST HÖRD!

ÅRSMÖTE
28 mars kl 18.00 på
Björnvägen. Var med
och påverka framtiden i
din förening! Motioner ska
vara inlämnade
senast den 7 mars.
VÄLKOMNA!

Snart slut på kortfloden



Snart krymper mängden av Friskis&Svettis-kort i Västerås till några få. Hittills har det funnits både enaktivitetskort, kombinationskort, allkort samt specialkort för olika former av jympa. Vi vill få till en **förenkling av vårt kortsystem**, vilket en arbetsgrupp har haft i uppdrag att se över under förra året. Det som händer är bl a att två kombinationskort kommer att tas bort. **En generell rabatt** kommer att införas för heltidsstuderande och pensionärer. Allkortspriset kommer att sänkas.

- Vi hoppas att medlemmarna kommer att uppleva att det blir **enklare att hitta i kortmängden**. Vår önskan är att man kommer till våra härliga mötesplatser där det är ok att bara vara, basta, ta det lugnt, svettas, umgås, flirta, skratta, läsa läxor och självklart träna det man känner för stunden samt att uppleva sköna möten. Väljer du ett allkort så kan du verkligen **välja precis vad du vill**. Då har du tillgång till hela "smörgåsbordet" och kanske vågar du testa någon ny träningsform, säger verksamhetschefen Marie Johansson.



Jympa & övrig gruppträning

 = BJÖRNÖVÄGEN 2 = ROCKLUNDA

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.30 S Senior	09.30 S Senior	11.30 S Medel	09.30 S Senior	10.30 S Bas	09.30 S Bas	09.45 L Skivstång
11.30 S Medel	10.30 S Bas	11.30 S Core	11.30 S Puls/bas	11.30 S Medel	09.30 L Yoga 1 75	10.00 S Medel
16.15 S Medel	11.30 TN Yoga 1	17.00 L Styrka/bas	16.00 L Dans ung	15.00 S Medel	10.00 S Familj	11.00 S Puls/bas ●
17.00 L SkivstångSpin 90	11.30 L Ki balans	17.00 S Medel	16.30 S Bas	15.30 L Core bosu	10.00 L Junior	11.00 L Enkel
17.00 L Bräda/bas ●	16.45 S Medel	17.00 L Junior	16.30 S Medel	15.30 TN Ki balans	10.45 S Medel	15.00 S Familj
17.15 S Bas	17.00 L Skivstång	17.30 S Intensiv	17.00 L Yoga 1 75	16.00 S Bas ●	11.00 S Puls/medel	17.00 S Medel
17.15 S Medel	17.00 L Bas	18.00 L Medel	17.00 L Medel	16.00 S Medel ●	11.00 L Bas	17.00 S Bas
17.30 TN Yoga 1 75	17.15 S Puls/medel	18.00 L Aerobics intro	17.15 TN Start	16.00 L Dans senior	15.00 S Roulette	17.15 L Medel
18.00 L Cirkelfys	17.45 S Rygg	18.15 S Puls/medel	17.30 S Medel	16.30 L SkivstångSpin 90	15.00 L Core/spin	17.30 TN Yoga 2 90
18.00 L Core	18.00 L Öppna Dörrar 75	18.30 S Bas	17.30 S Styrka/bas ●	17.00 S Dans		18.00 L Ki box 1 75
18.15 S Intensiv	18.00 L Medel	18.30 TN Yoga 2 90	18.00 L Skivstång kondition 75	17.00 S Intensiv		18.00 S Station/medel 75
18.15 S Styrka/bas	18.15 S Puls/bas	19.00 L Skivstång	18.30 S Rygg	17.15 L Medel 75		18.00 S Bas ●
19.00 L Ki Box 2 75	18.45 S Station/medel 75	19.15 S Bas	18.30 L Ki box 1 75			18.15 L SkivstångSpin90
19.15 S Medel	19.00 L Start	19.15 L Vänta Barn	18.30 S Puls/medel			19.00 S Medel
19.15 S Dans afro	19.15 L Core Bosu	19.30 S Medel	19.30 L Cirkelfys			19.00 L Step 1
19.15 L Aerobics 2	19.15 S Medel 75	20.00 L Step 2	19.30 S Medel			19.15 S Puls/medel
20.15 S Medel	20.00 L Aerobics 1	20.15 S Medel	19.30 S Aerobics 1			
	20.00 S Medel					

S = Stora salen, L = Lilla salen, TN = Trappa ner

● **Gratis ung** = Gratis för ungdomar 12 - 15 år i sällskap med vuxen som har medlemskort. Ej försäkrade.

● **Gratis gymnasie** = Gratis för gymnasieungdomar. Ej försäkrade.

Spinning

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.30 Medel	09.00 Bas	11.30 Bas	17.00 Medel	07.15 Bas 45	10.30 Roulette	17.00 Medel
16.30 Start	11.30 Bas	17.00 Bas eller medel	17.15 Intensiv	11.30 Bas	15.00 L Core/spin	17.45 Bas
17.00 SkivstångSpin 90	16.15 Medel	17.15 Medel	18.30 Puls	16.00 Bas		18.15 SkivstångSpin 90
17.30 Medel	17.15 Medel	18.15 Start	18.45 Medel	16.30 SkivstångSpin 90		18.15 Bas
18.45 Bas	17.30 Bas	18.30 Bas		16.30 Medel		
18.45 Puls	18.30 Puls	19.15 Medel 75				
20.00 Intensiv	18.45 Medel					
	19.45 Medel					

Öppettider gym & lokaler

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00 – 21.30	07.00 – 21.30	07.00 – 21.30	07.00 – 21.30	07.00 – 19.30	09.00 – 13.00	09.30 – 21.00
07.00 – 21.30	07.00 – 21.30	07.00 – 21.30	07.00 – 21.30	07.00 – 19.30	09.00 – 17.00	13.00 – 21.00

Vårens program gäller från den 11 januari till den 30 maj. Under vårens storhelger samt under vecka 22-33 har vi reducerade program och öppettider. Alla program och öppettider är preliminära och kan komma att ändras efter tryck.

Utbud & Priser

Allt det här kan du träna hos oss. Vad väljer du?

JYMPA är Friskis&Svettis egen unika träning, varierad, funktionell och enkel att hänga med på. Här får du träna allt, styrka, kondition och rörlighet.

KLASSISKA JYMPAN

Bas – varierat och utan hopp

Medel – tempo och en del hopp

Intensiv – tuff genomkörare

Start – lätt jympan för dig som ska komma igång

SPECIALJYMPOR

(vissa pass finns på flera nivåer):

Bräda – med step-up bräda

Enkel – för intellektuellt funktionshindrade

Familj – lekfull jympan för barn (3-6 år) och vuxna tillsammans. Kortet är för barnet, vuxen följer med gratis.

Junior – för barn 7 - 12 år

Puls – mer utrymme för kondition

Roulette – olika pass och ledare

Rygg – extra hänsyn till rygg och nacke

Senior – för äldre.

Station – styrketräning i stationer.

Styrka – mer utrymme för styrketräning

Vänta barn – för gravida

Öppna dörrar – för funktionshindrade

ÖVRIG GRUPPTRÄNING

(vissa pass finns på flera nivåer)

Redskapspass, kom i god tid!

Aerobics – Stegkombinationer med dansig känsla.

Aerobics intro – NYHET!

Cirkelfys – Funktionell, sportig träning i stationer.

Core – Funktionell träning med fokus på bålstabilitet.

Core bosu – Corepass med redskapet bosu.

CoreSpin – Kombipass där coreträning följs av spinning. Går att träna bara coredelen.

Dans – Showa loss med steg och dansstilar. **NYHETER** till våren dans ung (12-15 år) och dans senior.

Dans Afro – Steg och rytmer med inspiration från afrikansk dans **NYHET!**

Ki balans – Frigörande, fokuserad och mjuk träning.

Ki box – Box- och kampsports-träning möter jympan.

Roulette – Olika pass, ledare och tider. Ordinarie pass eller tempopass.

Skivstång – Effektiv och utmanande styrketräning (16 år).

Skivstång kondition – Effektiv styrketräning och tuff kondition (16 år).

SkivstångSpin – Kombipass där effektiv styrketräning följs av spinning (16 år). Det går att träna bara skivstångsdelen.

Step – Stegkombinationer med dansig känsla på step up-bräda.

Yoga – Vår egen yogaform.

SPINNING

Start – För dig som är otränad, ovan eller varit fysiskt inaktiv en längre tid. En skonsam träningsform för dig som vill komma igång. Pågår fram till vecka 20.

Bas – Skonsam och lågintensiv nivå. Ett rejält och kul träningspass.

Medel – Effektiv konditionsträning, där vi ligger på en optimal träningsnivå.

Intensiv – Pass med längre intervaller, för vana spin-motionärer.

SkivstångSpin 90 – Skivstång i jympasalen, därefter följer spinning på medelintensitet. (16 år)

Core Spin 90 – Core i jympasalen, därefter följer spinning.

Puls – Pulsbaserad träning på medelnivå, för vana motionärer. Pulsfeedback ger en psykologisk effekt och upplevs av många som roligt och stimulerande. Dessa pass finns på Björnövågen.

Roulette – Olika pass, ledare och tider. Ordinarie pass eller tempopass.

Blå = går att boka online.

TRÄNA UTE

Jogging – Uteträningens klassiker - från startnivå till tuffare pass.

Cross – Varierad uteträning med jogging och styrketräning i stationer.

Stavgång – Träna ute med stavar.

Promenad – Gång i ett lugnt tempo.

Måndag 18.30, Björnövågen, v.2-15, Rocklunda v16-26
Start- Bas- Medel- Löppass-Cross

Tisdag 10.00, Rocklunda, v14-26
NYHET! Stavgång eller promenad på startnivå (stavar utlånas)

Alla kort gäller från datum till datum förutom specialkortet!

Autogiro kan tecknas i receptionen. För mer information se hemsidan.

ETT TRÄNINGSKORT	3 mån	6 mån	1 år
Träna ute (Träna ute ingår i alla övriga träningskort)	100:-	200:-	400:-
Jympan & övrig gruppträning	500:-	750:-	1 350:-
Jympan & övrig gruppträning 12-15 år	250:-	350:-	600:-
Jympan & övrig gruppträning heltidsstud eller pensionär	400:-	600:-	1 100:-
Gym	700:-	1 000:-	1 800:-
Gym heltidsstud eller pensionär	550:-	800:-	1 400:-
Gym-dag (Vardagar kl.07.00-15.30)	450:-	650:-	1 200:-
Spinning	500:-	750:-	1 350:-
Spinning 13-15 år (16 år på Skivstång/spin)	250:-	350:-	600:-
Spinning heltidsstud eller pensionär	400:-	600:-	1 100:-
KOMBINATIONSKORT	3 mån	6 mån	1 år
Gym/Jympan & övrig gruppträning	900:-	1 350:-	2 400:-
Gym/Jympan & övrig gruppträning heltidsstud eller pensionär	750:-	1 100:-	2 000:-
Gym/Spinning	900:-	1 350:-	2 400:-
Gym/Spinning heltidsstud eller pensionär	750:-	1 100:-	2 000:-
Spinning/Jympan & övrig gruppträning	750:-	1 100:-	2 000:-
Spinning/Jympan & övrig gruppträning 13-15 år	400:-	500:-	900:-
Spinning/Jympan & övrig gruppträning heltidsstud eller pensionär	600:-	900:-	1 600:-
Allkort (Träna ute, Jympan & övrig gruppträning, Gym, Spinning)	1 100:-	1 600:-	2 900:-
Allkort heltidsstud eller pensionär	850:-	1 300:-	2 300:-
"SPECIALKORT"			
Enkel, Start (jympan och spinning), Öppna dörrar, Vänta barn – vecka 2-20 = 300:-			
Familj jympan (avslutning lördag den 16/5) – vecka 2-19 = 300:-			
Junior (avslutning lördag den 15/5) – vecka 2-19 = 300:-			
			Klippkort 10 gånger = 450:-

Medlemsavgift

100:-/kalenderår tillkommer på alla träningskort. Gäller även klippkort.

Engångsbiljett

50:- medlem
70:- icke medlem
40:- under 17 år

Gyminstruktion

Depositionsavgift 150:- och 70:-
150:- icke medlem
70:- medlem

Torsdag 18.30, Björnövågen, v2-15, Rocklunda v16-26
Bas- Medel- Löppass

Söndag 11.00, Björnögårdens parkering v14-26
Stavgång (egna stavar)

Cirkelfys på Björnövågen är en fysträning med betoning på uthållig styrka i stationer med mycket driv. Övningarna är funktionella, utmanande och förstärks med hjälp av redskap, t ex bosu och vikter. Du tränar balans, rörlighet, koordination och kondition. Ingår i korten gym, jympan & övrig gruppträning. Passen går att boka on line.

Måndag 18.00 och Torsdag 19.30 i lilla salen.

Cirkelgym på Rocklunda

Träna både styrka och kondition i gymmet! Träningen sker i grupp och bygger på intensiva styrkeövningar. En instruktör leder träningen till musik och du byter stationer runt i cirkeln för att få med alla muskelgrupper. Passen är 60 minuter. För dig med gymkort. Passen går att boka on line.

Måndag 18.00. Tisdag 18.00.
Onsdag 8.00, 17.45, 19.00.
Torsdag 18.45. Lördag 10.00.
Söndag 18.30

Insläpp
sker 30 min före passet startar. Redskapspass, kom i god tid!

Åldersgräns!

12 år – Jympan (ej station, intensiv) och träna ute.
13 år – Spinning.
16 år – Skivstång, skivstång kondition, skivstång spin, stationspass, cirkelfys och gym (13 år i vuxens sällskap, regler finns på hemsidan). På Ki box rekommenderar vi dig under 16 år att ta med jämbördig partner.

Ta som vana att titta på hemsidan www.friskissvettis.se/vasteras. Där ser du bl.a. vad som är aktuellt, vilka ledare som har vilka pass och våra medlemsvillkor.

Vilken träning satsar du på i vår?



Lill Höiem
satsar på seniorjympa.

– Det har jag hållit på med i tre-fyra år och i vår blir det säkert en gång i veckan. Jag kör med seniorkort som räcker hela året så det är bara att fortsätta träna.



Ingemar "Boppen" Karström

är redan i full gång med styrke-träningen.

– Och så får det bli i vår också. Efter 30 år drag-spelände har jag ont i både axlar och nacke. Träningen i gymmet hjälper mig hålla igång.



Sophie Åström

är nybliven ledare för juniorjympan.

– Då känns det bra att träna både styrka och jympa. Det får bli vårens satsning. Jag har hållit på med det i snart två års tid så det är inget nytt.



Louis Sosa

har hittat sin "plats" i gymmet på Rocklunda.

– Det blir styrka och kibox i vår. För det mesta tränar jag på Rocklunda för här finns ett större gym med större utbud.



Momodou Tofuna

har sju års erfarenhet av Friskis&Svettis.

– Redan från början satsade jag på gym. I vår blir det inget undantag. Det känns bra att kunna hålla sig i trim med styrketräningen.

Friskis&Svettis Västerås hittar du på två ställen:

Rocklunda

Pontus Widéns väg 6, 722 23 Västerås

Telefon: 021 - 10 12 35

Email: info@vasteras.friskissvettis.se

Hemsida: www.friskissvettis.se/vasteras

Björnvägen

Björnvägen 2, 721 30 Västerås

Telefon: 021 - 10 12 35

Email: info@vasteras.friskissvettis.se

Hemsida: www.friskissvettis.se/vasteras

BJUD EN KOMPIS!

Kanske vill du bli medlem? Prova valfri jympa & övrig gruppträning, spinning, gym, eller träna ute kostnadsfritt hos Friskis&Svettis Västerås.

Namn:

Adress:

Telefon:

e-post: Födelsedatum:

Medlemsnummer på inbjudare:

Jag provar: jympa & övrig gruppträning spinning gym träna ute

Gäller en gång i F&S Västerås i mån av plats under vårens program. Vi ses!

Som tack för att du bjuder in en kompis lottar vi ut en månads extra träning till tio medlemmar.

