



Friskispressen

Södertälje

NYHETER I VÅR

**Lunchpass
Barnpassning
på dagtid**



FOTO: HANNA BATA

Chatarina Strömbäck är ledare för Vänta barn jympan, måndagar klockan 16.30.

JUBILEUM!
Friskis & Sveltis
Södertälje fyller
25 ÅR

Träning för **barn
och familj**

Jympa till **livemusik**

Friskis & Sveltis Södertälje fyller 25 år i år. Det ska vi fira, läs mer inne i tidningen.

Vi har något att berätta

Och det vill vi berätta nu. Varmt välkommen att ta del av vårt allra första nummer av våra "Egna sidor" i Friskis&Svettis. Läs om vår kokande verksamhet i en växande förening som dessutom firar 25-årsjubileum i år.

I detta vårt första nummer vill vi bland annat lägga fokus på all den verksamhet som riktar sig till barn och familj. Läs till exempel om familjen som ser det barn tillåtna passet som veckans höjdpunkt – att träna tillsammans. Läs sid 2-5.

25-årsjubilar. År 1985 drog några entusiaster igång föreningen i Södertälje. Tjugofem år senare kör vi samma jympa som då men har nu över 3000 medlemmar och bjuder på 46 pass/veckan. Vi kommer fira under hela året. Du kommer få chansen att testa nya pass, nya ledare, möta medlemmar, hänga med på häftiga event och mycket mer.

Lunchpass - lite kortare, lika roligt. En glad nyhet i vårt utbud denna vinter är de tre härliga och sköna lunchpass du kan träna på under veckan. Prova spin bas, jympa rygg och jympa bas. Dessutom finns nu möjligheten att boka in en gyminstruktion på lunchen.

Barnpassning. Ytterligare en glad nyhet i år är att vi kan erbjuda barnpassning under två tillfällen i veckan. Lämna ditt barn hos våra trygga barnvårdare. Ditt barn får leka, busa, läsa bok eller sova medan du tränar på i lugn och ro. Läs mer på sid. 3.

Ja, det är inte ens hälften av vad du kan hitta i detta nummer. Läs och njut.

Lägg till en god vana under 2010 - lägg till träning. ■



Hanna Bata, verksamhetschef i idrottsföreningen Friskis&Svettis Södertälje
hanna@sodertalje.friskissvettis.se

IF Friskis&Svettis Södertälje

Adress: Wedavägen 12, 152 42 Södertälje
Telefon: 550 806 62
E-post: info@sodertalje.friskissvettis.se
Hemsida: friskissvettis.se/sodertalje

Medarbetare: Rebecca Sundholm, David Hörnedal och Hanna Bata
Grafisk form: Hanna Bata

Träning för hela familjen



FAMILJEJYMPA

NÄR: Söndag kl. 16.00
VAR: Stora hallen.
FÖR VEM: Mamma, pappa, farmor, morfar, faster, storsyster och lillebror
LEDARE: Lena Granlund & Catrine Haraldsson

Mamma, pappa, barn

Här jympar de yngsta barnen tillsammans med mamma, pappa, farmor eller någon annan nära vuxen. Tonvikten ligger på lek, spring, hopp och bus till glad musik. Att göra häcklyft med en skrattande fyraåring på magen är både tufft och skoj. Kråla som en mask tillsammans med pappa är också en höjdpunkt. Barn har ett naturligt och spontant förhållningssätt till rörelse, som familjejympan försöker ta vara på och stärka. Det viktiga är att barnen har kul och att de rör sig. Effekten av enskilda rörelser är mindre viktig. Barn har spring i benen och att komma in i Stora hallen och få skutta fritt är ett härligt sätt att få utlopp för sin energi. Familjejympan är en bra avslutning på helgen och ett tillfälle att göra något roligt tillsammans. ■

JUNIOR



NÄR: Tisdag 17.30.
VAR: Stora hallen.
FÖR VEM: Barn 7-12 år.
LEDARE: Maria Nyman
TIPS: Ta med vattenflaska.

Garanterat föräldrafritt

Juniorspasset är fullt ös för yngre utan en massa vuxna som springer för långsamt och ska hålla handen. Från 7 år är barnen mogna att träna själva.

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

traditionella rörlighetsövningarna har ingen effekt på de yngre juniorerna. Däremot tränas kroppsuppfattning och grundfärdigheter – balans, hållning, böj, sträck och vrid.

Styrkerörelser med den egna kroppen som belastning passar utmärkt för unga. Det ger en varierad och skonsam träning. Ibland ingår en hinderbana som är lekfull och tränande, likaså hopprep och rockring. ■

MAMMA

Hitta tillbaka

Bygg upp och hitta tillbaka till hållning, styrka och rörlighet med genomtänkt träning. Hitta tekniker för träning och kontroll av bälstabilitet och bäckenbotten, färdigheter du kan ta med till vardag och annan träning. Passet har inget avsnitt för konditionsträning, så komplettera gärna med promenader eller annan konditionsinriktad gruppträning. På passen får även ditt barn följa med. Det tar vi hänsyn till och anpassar musik och övningar. ■

NÄR: Onsdag kl. 10.00
VAR: Stora hallen.
FÖR VEM: För mamma och barn ca 0-1 år.
LEDARE: Hanna Bata

NYHET!



BARNPASSNING

För att du som har barn mellan 0 och 10 år ska kunna träna i gymmet eller på våra pass har vi barnvårdare två dagar i veckan på Friskis&Svettis.

NÄR: Dessvärre inte klart vid preslägningen. Läs på friskissvettis.se/sodertalje
VAR: Barnhörnan
HUR: Kom i god tid före ditt träningspass så överlämningen till våra barnvårdare blir bra.

Tryggt och harmoniskt

Det här passet är tryggt och speciellt anpassat för dig som är gravid. Passet är mjukt och harmoniskt upplagt, där ledaren väljer ut rörelser som funkar för en stor mage och kanske ett ont bäcken.

Men du blir varm och kanske svettig också. Du jobbar igenom hela kroppen, med extra omsorg om rygg, hållning och avspänning. Efter uppvärmning och anpassad träning av styrka och kondition avslutas passet med ett långt och skönt avsnitt av uppmjukande övningar, rörlighet. Passet avslutas med avspänning där du får chans att fokusera på dig själv och din bebis. ■



FOTO: HANNA BATA

Uppdraget startat

Valberedningens uppdrag är att ta fram nya kandidater till styrelsen. Det gäller att föreslå en styrelse som är den bästa tänkbara för föreningens utveckling.

På årsmötet torsdagen den 25 februari väljs den nya styrelsen för Friskis&Svettis Södertälje. Till dess arbetar valberedningen intensivt med att hitta rätt kandidater.

- Vi har börjat vårt arbete genom att träffa den sittande styrelsen, berättar valberedningens ordförande Johan Sollert.

Det är några ledamöter som inte står för omval och det är där som valberedningen kommer in i bilden.

Vill du veta mer?

Kontakta valberedningens ordförande Johan Sollert, joan@sodertalje.friskissvettis.se eller styrelsens ordförande Göran Eriksson, goran@sodertalje.friskissvettis.se ■



Valberedningen består av Göran Filipsson, Åsa Ljungquist och sammankallande Johan Sollert.

MINI-RÖRIS

Under två tisdagar i vinter bjuder vi in förskolorna i Södertälje för att uppleva Mini-röris tillsammans med vår röris-ledare och en massa barn i vår stora hall.

NÄR: Tisdagen 2 februari och Tisdagen 9 mars kl. 10.00
VAR: Friskis&Svettis Södertälje, Wedav. 18
HUR: Ta med dig din fröken och dina dagiskompisar och kom. Inget ombyte behövs.
PRIS: Gratis!
ANMÄLAN & FRÅGOR: ring 550 806 62 eller maila till roris@sodertalje.friskissvettis.se



FOTO: THOMAS CARLGRÉN

**TESTA
BARNTILLÅTET PASS**
onsdag kl. 17.00, torsdag & fredag kl. 18.00 i Stora hallen

Här är passet där ungarna tar plats

Kan du lyfta din pappa på raka armar upp i luften? Det kan Josefine och Amanda. De tränar sig starka på det barntillåtna medelpasset varje torsdag klockan 18.00. Den stora hallen på Friskis&Svettis Södertälje fylls med vuxna och barn som vill träna tillsammans med ledaren Lovisa Lind. På det här passet är barn från sju år välkomna att vara med tillsammans med en vuxen. För familjen Nilsson är det en fast aktivitet i det redan fullspäckade schemat.

- Vi har lärt oss massa bra rörelser från juniorjympan, så det är inga problem att byta ut en viss rörelse om den skulle kännas för knepig, säger Amanda Nilsson, 8 år.

Systrarna Amanda, 8 och Josefine, 10 är två aktiva tjejer som för tre terminer sedan började på Friskis&Svettis juniorjympan. Ingressen infann sig av en slump när en av tjejernas kompisar ville börja. De var då inte sena med att hänga på, trots en mängd andra fritidsintressen såsom dans, konst, kör och ridning. Och det var just ridningen som kom att ändra på tjejernas jympavanor. När ridlektionen förra terminen bytte dag, sammanföll den med juniorjympan på tisdagskvällarna.

I stället för att sluta helt med jympan var det dags för nya rutiner. Amanda och Josefine tipsades om det barntillåtna passet av en juniorledare och nu drogs pappa Jonas med på jympagolvet.

- Det är ett perfekt sätt att röra på sig. Oftast så sitter man still under större delen av dagen och då är det roligt att komma iväg på kvällen, säger Jonas Nilsson.

Han har köpt ett allkort och hoppas kunna få tillfälle att prova på både spinning och styrketräning i gymmet. Men än så länge så är det torsdagspasset som är den återkommande aktiviteten i det redan fullspäckade schemat.

Men vad är då skillnaden mellan juniorpasset som tjejerna tidigare gick på och medelpasset de nu går på?

- På medeljympan har vi inga vattenpauser som vi hade på juniorjympan och det är mycket tuffare med medeljympan. Varje juniorpass avslutade vi med att leka, berättar Josefine Nilsson.

Inte nog med att det är tuffare, det är andra rörelser också. Vissa svårare än andra.

- Men vi har lärt oss massa bra rörelser från juniorjympan, så det är inga problem att byta ut en viss rörelse om den skulle kännas för knepig, säger Amanda Nilsson, 8 år.

Hur länge de ska hålla på med jympan vet de inte. Amanda och Josefine är inte säkra på om de ska fortsätta jympan på egen hand efter det att de fyllt 13 år. Tjejerna har så många andra aktiviteter i sin vardag att det är svårt att inte förundras över hur de hinner med allt.

Vid sidan av Friskis&Svettis går de tillsammans och sjunger i kör och tar ridlektioner. Amanda dansar och Josefine går på



FOTO: DAVID HÖRNEDAL

FAMILJEN NILSSON
Det är ett perfekt sätt att röra på sig, säger pappa Jonas Nilsson, här tillsammans med superstarka döttrarna Josefine 10 år och Amanda 8 år.

konst, som varje termin avslutas med uppvisning respektive utställning. När de får en lugn stund i hemmet uppskattar tjejerna att läsa böcker och då är det främst hästböcker som fångar deras intresse.

Men nu har de just avslutat ytterligare ett härligt pass tillsammans med pappa Jonas. Starka och fyllda av energi bär det hemåt innan en ny dag fylld med aktiviteter drar igång. ■

Text: **Rebecca Sundholm**
Foto: **David Hörnedal**

NÄR: Onsdag 17.00, Torsdag 18.00, Fredag 18.00
VAR: Stora hallen
LEDARE: Lovisa Lind, Sofie Larsen, Annika Sivula



Namn: Josefine Nilsson
Ålder: 10
Skola: Klass 4 i Soldala
Vad tycker du om det barntillåtna medelpasset? Roligt



Namn: Amanda Nilsson
Ålder: 8
Skola: Klass 2 i Soldala
Vad tycker du om det barntillåtna medelpasset? Svettigt

JANUARI	
T 12	Friskispressen nr 1 kommer ut
O 13	
T 14	
F 15	
L 16	
S 17	
M 18	Informationsmöte 17.30 3
T 19	
O 20	Hur kan jag bli funktionär? Vad innebär det?
T 21	
F 22	
L 23	
S 24	
M 25	JULGRANSPLUNDRING 4
T 26	
O 27	Kör igång direkt efter familjejympan kl. 16.00. Hela familjen är välkommen!
T 28	
F 29	
L 30	JUBILEUMSPASS KL 16.00
S 31	
FEBRUARI	
M 1	5
T 2	Mini-röris för förskolor NYTT!
O 3	
T 4	
F 5	
L 6	
S 7	
M 8	6
T 9	
O 10	
T 11	
F 12	
L 13	
S 14	Hur kan jag bli funktionär? Vad innebär det?
M 15	Informationsmöte 17.30 7
T 16	
O 17	
T 18	
F 19	
L 20	
S 21	
M 22	8
T 23	
O 24	
T 25	GÄSTPASS & ÅRSMÖTE
F 26	
L 27	
S 28	

KALENDAR IUM

Häng med på allt som händer i föreningen i vinter. Vill du bli funktionär i receptionen eller ledare på ett pass? Här hittar du datum och tider för informationsträffar och ledarrekrutering med mera.

Den 25:e varje månad under hela 2010 kommer Friskis&Svettis fira att det är 25 år sedan Friskis&Svettis Södertälje bildades.

Håll dig uppdaterad på vår hemsida, friskissvettis.se/sodertalje.

JUBILEUMSPASS
Jympan till livemusik
en oförglömlig upplevelse!
Lördag 30/1
kl. 16.00
F&S stängt pga utbildning under hela dagen, undantaget detta pass.

MARS	
M 1	SPORTLOV 9
T 2	
O 3	
T 4	
F 5	
L 6	
S 7	
M 8	10
T 9	Mini-röris för förskolor NYTT!
O 10	
T 11	
F 12	Jogging startar för året
L 13	
S 14	Ledarrekrytering kl. 11-14
M 15	11
T 16	Cross startar för året Friskispressen nr 2 kommer ut

se hemsidan för erbjudande för skolbarn/ungdomar på sportlovet.

Gästpass Inspiration Arsmöte
Var med och upplev och påverka din förening!

Utbud

Allt det här kan du träna i vår.

FOTO: HANNA BATA



Välkommen till Friskis&Svettis Södertälje

Stig Johansson och Lena Magnusson, två av våra totalt ca 30 receptionsvärdar.

JYMPA

BAS Rejält utan hopp

Bas är en varierad och skonsam jympa. Bas är helt 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. Medel finns även som Medel 75, då 75 min. långt.

LUNCHJYMPA 45 minuter

Du kan välja på bas- och eller ryggjympa mitt på dagen.

NYTT!

CORE Rygg, mage och bälstabiitet

Fokus på styrka, stabilitet, balans och rörlighet. Ni-vån är medel, men många övningar kan du välja att göra både mer eller mindre krävande.

MEDEL STYRKA Jympa med mer styrketräning

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

MEDEL PULS Jympa med mer konditionsträning

Ett längre konditionsavsnitt med roliga steg, ös och pulshöjande övningar. Puls passar dig som är van att jympa, gillar tempo och rörelseutmaningar.

TRÄNA LUGNARE

VÄNTA BARN Träning under graviditeten

En trygg jympa på basnivå anpassad för dig som är gravid. Upplägget är mjukt och harmoniskt med utvalda övningar anpassade för en stor mage och kanske ett instabilt bäcken.

MAMMA En trygg jympa på basnivå anpassad för dig som är gravid

För dig som vill komma igång med trygg och effektiv träning efter en graviditet. Till mammapassen får de små följa med in i jympasalen.

RYGG Jympa med extra hänsyn till rygg och nacke

Här kan du bygga upp styrka, kondition, stabilitet och rörlighet med säkra ryggranpassade övningar till inspirerande musik. Ryggjympans väl utprovade träning och kunniga ledarskap, är ett ryggvänligt och tryggt sätt att komma igång.

SENIOR Jympa för äldre

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

TRÄNING MED REDSKAP

CORE BOSU Rygg, mage och bälstabiitet

Bosu är en "boll"/balansplatta i ett och samma redskap som kan användas från bägge hållen.

SKIVSTÅNG Styrketräning i grupp

Effektiv träning med skivstång, drivande musik och tydliga instruktioner. Belastningen anpassas genom att använda skivstångens egen vikt eller lägga på tyngre vikter.

SKIVSTÅNG INTRODUKTION vecka 2-8
Kort informativ introduktion på 15 minuter i direkt anslutning till passet. Vanliga bokningsregler gäller.



FOTO: PETER JOHANSSON

SKIVSTÅNG KONDITION Effektiv styrka och tuff kondition

Passet är 75 minuter och vänder sig till dig som är vältränad och som vill komplettera. Intensitet och belastning ligger mellan medel och intensiv.

CIRKELFYS Funktionell träning för hela kroppen

Cirkelfys är ett fartfyllt och svettigt träningspass för hela kroppen, samtidigt som det är ett instruktivt pass där det handlar mycket om rörelsekvalitet med närvaro.

TRÄNING FÖR YNGRE

FAMILJ Unga och äldre ihop

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

JUNIOR 7-12 år

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

BARNTILLÅTET 7-12 år

Träna tillsammans med dina barn. Ett medelpass avsett för vuxna men anpassat för att du kan ta med dig ditt barn.

SPINNING

SPIN BAS Konditionsträning på cykel

Effektiv, skön konditionsträning på basnivå. Passar dig som trivs med en lite mjukare ansträngningsnivå, eller dig som är van att röra dig och träna, men är ny på spinning.

SPIN MEDEL Konditionsträning på cykel

Högre tempo och mer driv. Passar dig som är van att träna, har en bra kondition och gillar att utmana dig själv lite. Spin medel finns även som Spin medel 75, då 75 min. långt.

SKIVSTÅNG SPIN Kombipass med styrka och kondition

Passet är 90 minuter. Skivstångens styrka följs av konditionsträning med Spinning. Se mer under Skivstång respektive Spinning.

LUNCHSPIN 35 minuter

Se spin bas.

NYTT!

TRÄNING I GYMMET

GYM Styrka med maskiner och fria vikter

Gymträning är utmärkt för att bygga styrka och hållfasthet, komplettera annan träning eller rehabilitera skador. Med hjälp av olika varianter, redskap och utgångspositioner varierar träningen.

GYM INSTRUKTION

Tillsammans med instruktören går du igenom ett grundprogram med maskiner och vikter som passar dig och dina mål med träningen.

TILLGÄNGLIG INSTRUKTÖR

Vissa timmar i veckan finns instruktörer på plats för att hjälpa dig i din träning. De svarar på frågor utan att du behöver boka tid. Det är fritt fram och gratis att använda denna resurs. Gör det!

TRÄNA UTE

JOGG uteträningens klassiker - startnivå till tuffare pass

Under joggingen inspireras och delar du en träningsupplevelse med andra under ett engagerat ledarskap.

PREMIÄR 12 MARS

CROSS varierad uteträning med jogging och styrketräning

I Crosspasset kombineras jogging och styrketräning i olika stationer. Redskapen finns i naturen i form av backar, bänkar och räcken med mera.

PREMIÄR 16 MARS

Schema våren 2010

GÄLLER TILL DEN 13 JUNI.
RESERVATION FÖR EVENTUELLA ÄNDRINGAR.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
16.00 Senior Aija	12.00 Spin bas 35 MariAnne	10.00 Mamma Hanna	11.30 Bas 45 Lillian	10.00 Senior Hanna	10.00 Medel Therese	16.00 Familj Lena/Catrine
16.30 Vänta barn Chatarina/Carina	16.30 Styrka medel Sanne	11.15 Rygg 45 Hanna			10.00 Spin medel/bas Rullande	16.00 SkivstångSpin 90, Annie
17.00 Medel Jenny	17.00 Spin medel Anette	17.00 Medel * Lovisa	17.00 Styrka medel Ann	17.00 Medel Eva TP		17.30 Cirkelfys ** Cathrine
17.30 Spin medel 75 Anette	17.30 Junior Maria	17.00 Skivstång Cecilia	17.30 Spin medel Magdalena	17.00 Jogga David		19.00 Skivstång kondition 75 Eva R
18.00 Styrka medel Chatarina	18.00 Crosstraining David	18.00 Medel Sandra	17.45 Skivstång 75 Malin	17.00 Spin medel/bas Rullande		19.00 Medel/bas Rullande
19.00 Core Mari	18.00 Spin bas Cissi	18.00 Spin medel Rikard	18.00 Medel * Sofie	18.00 Bas * Annika		19.00 Spin bas Johanna
19.00 Bas Lillian	18.30 Medel Saga	18.15 Core bosu Lovisa	19.00 Spin medel Ivar			
19.00 Spin bas Cissi	19.30 Skivstång Ina	19.30 Cirkelfys ** Cathrine	19.15 Puls medel Malin			
	19.30 Puls bas Anna	19.30 Spin bas Johanna				

☐ = Stora Hallen

☐ = Spinsalen (förbokas)

☐ = Lilla Hallen (förbokas)

☐ = Ute (start 12 respektive 16 mars)

* Barntillåtet från 7 år

** Förbokas

TIPS! Ta med dig vattenflaska och handduk på passet.

GYM Öppet varje dag.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00-21.30	09.00-21.30	07.00-21.30	09.00-21.30	09.00-19.30	09.30-14.00	09.30-20.30

NYTT!

Priser våren 2010

VUXEN

	12 månader	6 månader	1 månad
ALLKORT	2 900	1800	485
JYMPA	1 600	1000	270
SPIN	1 200	700	190
GYM	2 300	1400	380
TVÄFÖRENINGSKORT	3 900	-	-
FYSS	500 kr (gäller 3 månader)		

UNGDOM/SENIOR Ungdom upp till 19 år. Senior är 65 år och äldre.

	12 månader	6 månader	1 månad
ALLKORT	2 175	1 350	365
JYMPA *	1 200	750	200
SPIN	900	525	140
GYM	1 725	1 050	285
TVÄFÖRENINGSKORT	2 925	-	-

* Kan köpas från 13 års ålder. Övriga kort: 15 år

Åldersgränser

GYM & SPIN	JYMPA (alla pass i stora och lilla salen)
15 ÅR	13 ÅR (12 år tillsammans med målsman)

Totalt har du 46 träningspass i veckan att välja mellan.

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

Vill du ha ännu mera träningsmöjligheter och intensiteter att välja mellan skaffar du Tvåföreningskortet.



TVÄFÖRENINGSKORT

Träna i Södertälje och välj till ytterligare en förening i storstockholmsområdet. Väljer du tex. Stockholmsföreningen får du ytterligare 14 anläggningar, 650 jympapass, 130 spinpass och 11 gym!

Kostnad 3900 kr per år samt medlemsavgifter. Gäller ihop med – och har samma giltighetstid – som Allträningskort 12 mån. F&S Stockholms schema hittar du på sthlm.friskissvettis.se

DELBETALA

Delbetala ditt årskort via Ikano Bank. Du kan snabbt och lätt ansöka hemma i lugn och ro och få svar direkt. När du gjort din ansökan och fått svar om du blivit beviljad har du en godkänd kredit hos Ikano Bank och du har därmed förberett för ditt köp av årskort hos Friskis&Svettis Södertälje.

Ta med skuldebrevet till din förening så hjälper de dig med ditt träningskort. Åldersgräns är 18 år. Mer information på friskissvettis.se/sodertalje

JUNIORJYMPA

Är gratis för dig mellan 7-12 år. Allt du behöver göra är att bli medlem för 100 kr per kalenderår.

FAMILJEJYMPA

Är gratis för alla i familjen, dock behöver alla vara medlemmar för 100 kr/kalenderår.

ENGÅNGBILJETT

Testa träningen en gång för 90 kronor. Löser du kort inom två veckor kan biljetten användas som delbetalning - spar kvittot. Engångsbiljett för medlem kostar 50 kronor.

MEDLEMSKAP

100 kr/kalenderår. Om träningskortet löper över årsskiftet betalar du medlemsavgift för 2010 och 2011 vid köptillfället. Alla som tränar med F&S är medlemmar och försäkrade i samband med träningen.

Idrottsföreningen Friskis&Svettis Södertälje är en ideell förening som drivs av ett stort engagemang. Vi är ca 3 300 medlemmar i föreningen som bygger på frivilligt engagemang och glädjen i att röra på sig.

Du som tränar hos oss löser medlemskap i Friskis&Svettis Södertälje. Det kostar 100 kronor per kalenderår. Medlemskapet är personligt. Om du vill och kan du också när som helst välja att engagera dig som funktionär och bli en del i föreningens utveckling.

Medlemsförmåner:

- Friskispressen med Södertäljes "Egna sidor" sex gånger per år.
- Försäkring som gäller på träningen och för resa till och från F&S.
- Rösträtt på årsmötet.
- 10 procent rabatt på Gå&Löpkliniken.
- Träna på andra Friskis&Svettisföreningar för medlemspris (50 kr).
- Tillgång till träningslokalerna obegränsat under öppettiderna.

VÅRA ÖPPETTIDER

tom 13 Juni 2010. Med reservation för ev. ändringar.

MÅNDAG	07.00 - 21.30
TISDAG	09.00 - 21.30
ONSDAG	07.00 - 21.30
TORSDAG	09.00 - 21.30
FREDAG	09.00 - 19.30
LÖRDAG	09.30 - 14.00
SÖNDAG	09.30 - 20.30

JUBILEUM!
Friskis&Svettis
Södertälje fyller
25 ÅR

HÅLL DIG STARK
Träna och fira med oss
den 25:e varje månad.
Läs mer på vår hemsida friskissvettis.se/sodertalje

JOHAN SOLLERT engagerad gyminstruktör med krut.

FOTO: HANNA BATA

VÄLKOMMEN

att prova på valfri jympa, spinning eller gym kostnadsfritt hos Friskis&Svettis Södertälje.

Namn:

Adress:

Telefon:

E-post: Ålder:

Jag provar: jympa spinning gym

Gäller på Friskis&Svettis Södertälje i mån av plats, våren 2010. Vi ses.

Vill du gå på Core, Core bosu, Skivstång, Cirkelfys eller Spin bör du boka plats - ring 08-550 806 62.



Friskis&Svettis Södertälje, Wedavägen 12, Södertälje. Tel 08-550 806 62
All information om träningen hittar du på www.friskissvettis.se/sodertalje