



Denna glittrande trio möter du dels i ett härligt reportage mitt i tidningen och dels ute i Boulognern i vår. Tjejerna heter Ulrica, Jenny och Hanna och är tre av våra UTEledare. De berättar bland annat om hur du får ut mer av din joggingrunda och hur du kan använda parkbänkarna i Boulognern på ett helt nytt sätt.

Friskis&Svettis

Gävle

Full Fart Framåt

Starten av 2008 har varit helt otrolig. Vi har redan ökat med cirka 300 medlemmar jämfört med förra året vid samma tid. Antalet medlemmar var den 18 februari 2008 4 818 stycken.

Det är 87 jympa- och spinpass i veckan, 80 ½ timme öppet i gymmet som dessutom har byggts ut med 140 kvm (totalt 400 kvm gymyta). Och det är massor med trevliga medlemmar som har bidragit till denna fantastiska start på 2008.

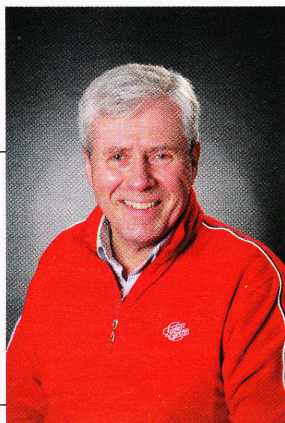
Det känns som det var alldeles nyss som vi tog det stora steget och skaffade en egen lokal, **TORGET**, men som ni alla vet har det redan gått tre år. Det var den 5 februari 2005 som vi, lite nervösa över den stora investeringen, slog upp dörrarna till det som sedan har utvecklats till ett otroligt fint träningscenter.

Medlemsantalet har sedan dess bara ökat och ökat och vi räknar med att i år, med marginal, passera 7 000 medlemmar.

Min tid som ordförande i Friskis&Svettis Gävle går mot sitt slut eftersom jag har avböjt omval till ordförandeposten för nästa år. Efter att ha suttit i styrelsen i över tio år och varit ordförande de tre senaste, så är det nu tid att göra något annat. Vad vet jag inte? Vi får se om Friskis&Svettis Gävle har användning av mig på någon annan post, annars kommer vi givetvis att synas på jympagolvet framöver.

Tack alla anställda, funktionärer och motionärer som ser till att vi har en sån fin förening. Jag hoppas och tror att Gävleföreningen kommer att fortsätta växa och må bra.

Lennart Westin
Ordförande



Lennart är en alldeles utmärkt dansör har det kommit redaktionen till känna. Enligt verksamhetschefen Pjalena Wihlborg buggar han som en dröm.
- Många kan ju bugga men det är svårt att hitta någon som för som han, säger Pjalena.
Detta lilla inlägg kom till apropå danstemat på sidorna 6-7.

PÅ GÅNG VÅREN 2008

Friskis&Svettis värmer upp och delar ut pris

MiniMaxRuset

MiniMaxRuset är en av Sveriges allra största långloppstävlingar för ungdomar. Friskis&Svettis ser till att alla är uppvärmda när de sticker iväg på den två kilometer långa rundan. 2007 deltog cirka 1500 barn och ungdomar.

LÖRDAG
10 maj

Onsdag
21 maj

Klockan 19.00 går startskottet för tjejernas fem-kilometerslopp. Som vanligt sköter Friskis&Svettis uppvärmningen vid Regementsparken.
Träna till Vårruset med Friskis&Svettis, se artikel på nästa uppslag.

Vårruset

Särolympiaden

Precis som i fjol kommer Friskis&Svettis att värma upp de knappt 200 deltagarna i 2008 års Särolympiad på Gunder Hägg Stadion.

tisdag
27 maj

Lördag
31 maj-1 juni
Söndag

GD/GIF Olympiaden

GD/GIF Olympiaden är en av Sveriges allra största ungdomstävlingar. Nära 3000 pojkar och flickor deltog i den gemensamma uppvärmningen med Friskis&Svettis samband med invigningen förra året. Hur många blir varma med oss i år?

Barnpriset

GD/GIF Olympiaden anordnas för 30:e gången 2008. Friskis&Svettis i världen fyller 30 år och det firar vi i Friskis&Svettis Gävle med att dela ut Barnpriset:

"Vettiga, svettiga grejer, för fröknar, killar och tjejer"

Priset delas ut 2008 till klasser från årskurs 3-6 som aktivt främjar rörelse och rörelseglädje. En klass i varje årskurs vinner ett pris. Friskis&Svettis vill att rörelseglädje sprids till elever i Gävle kommuns skolor. En klass vinner första priset på 10 000 kronor och tre klasser vinner 2 500 kronor vardera.

Välj bland våra pass i Gävle!

Schema Jympa 7 januari – 25 maj

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.00 Bas ROYAL	11.30 Bräda TORGET	10.30 Bas TORGET	10.30 Senior TORGET	07.00 Bas 45 min TORGET 11/1-14/3 Frukost serveras! Pris 20 kr	09.30 Familjelek ROYAL	
12.00 Medel ROYAL	16.30 Dans/junior ROYAL	11.30 Medel TORGET	11.30 Medel TORGET	10.30 Start TORGET	10.00 Puls/bas FJÄRRAN HÖJDER	
17.00 Bas ROYAL	16.30 Senior TORGET	16.30 Medel ROYAL	16.30 Junior ROYAL	11.30 Lunch TORGET 45 min	11.00 Medel ROYAL	15.00 Enkeljympa TORGET
17.00 Medel FJÄRRAN HÖJDER	17.00 Medel FJÄRRAN HÖJDER	16.30 Start TORGET	17.00 Skivstång TORGET	16.00 Bas TORGET	11.00 Skivstång TORGET	16.30 Core TORGET
17.30 Aerobics 1 TORGET	17.30 Bas ROYAL	17.00 Puls/bas FJÄRRAN HÖJDER	17.00 Medel FJÄRRAN HÖJDER	17.00 Ki box TORGET 90 min	11.00 Intensiv FJÄRRAN HÖJDER	17.00 Medel FJÄRRAN HÖJDER
18.00 Medel ROYAL	17.30 Aerobics 2 TORGET	17.30 Core ROYAL	17.30 Medel ROYAL	17.00 Medel FJÄRRAN HÖJDER	14.00 Medel TORGET	17.30 Bas ROYAL
18.00 Intensiv FJÄRRAN HÖJDER	18.00 Danspass FJÄRRAN HÖJDER	17.30 Step 1 TORGET	18.00 Rygg FJÄRRAN HÖJDER			18.00 Medel FJÄRRAN HÖJDER
18.15 Vatten FJÄRRAN HÖJDER	18.30 Rygg ROYAL	18.00 Medel FJÄRRAN HÖJDER	18.15 Vatten/intensiv FJÄRRAN HÖJDER			18.30 Ki balans ROYAL
18.30 Step 2 TORGET 75 min	18.30 Medel TORGET	18.30 Ki/balans ROYAL	18.30 Bas ROYAL			
19.00 Medel ROYAL	19.00 Station 75 min FJÄRRAN HÖJDER	18.30 Öppna dörrar TORGET	18.30 Aerobics 2 TORGET			
19.00 Puls/bas FJÄRRAN HÖJDER	19.15 Vatten FJÄRRAN HÖJDER	19.00 Intensiv FJÄRRAN HÖJDER	19.00 Puls/medel FJÄRRAN HÖJDER	Boka pass via Internet Som medlem kan du boka pass via vår hemsida, på Skivstång, Bräda, Aerobics, Step, Ki yoga, Ki balans, Ki box, Vatten, Rygg och Spincykling. Bokningen ger dig förtur till passet. Läs mer i vår bokningsinfo. www.friskissvettis.se/gavle		
19.45 Skivstång TORGET	19.30 Ki yoga ROYAL	19.30 Medel ROYAL	19.30 Ki yoga ROYAL			
20.00 Medel FJÄRRAN HÖJDER	19.30 Ki box TORGET 90 min	19.45 Skivstång TORGET	19.30 Ki box TORGET 90 min			
			20.00 Station 75 min FJÄRRAN HÖJDER			

Med reservation för ändringar. Lokaler TORGET= vid Stortorget, ingång N. Slottsgatan 5. ROYAL= Hattmakargatan 5. FJÄRRAN HÖJDER= Lantmäterigatan 5.

Ingen Vattenjympa på sportlovet v9. Reducerat schema under vårens helgdagar samt 28 april-25 maj, meddelas på våra lokaler och på hemsidan. Sommarschema från 26 maj.

Schema Spincykling 7 januari – 25 maj

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	11.30 Spin/bas TORGET	11.30 Spin/bas TORGET		11.30 Spin/medel TORGET	11.00 Spin/medel TORGET	
17.00 Spin/bas TORGET	17.00 Spin/medel TORGET	17.00 Spin/bas TORGET	17.00 Spin/medel TORGET	16.00 Spin/bas TORGET		17.00 Spin/bas TORGET
18.00 Spin/start TORGET				17.00 Spin/medel TORGET 75 min		17.30 Spin/skivstång TORGET 90 min
19.00 Spin/medel TORGET	19.00 Spin/bas TORGET	19.00 Spin/medel TORGET	19.00 Spin/bas TORGET			

Med reservation för ändringar. Reducerat schema under vårens helgdagar samt 28 april-25 maj, meddelas på våra lokaler och på hemsidan. Sommarschema från 26 maj.

Öppettider Torget

(vid Stortorget) 7/1 - 1/6

Måndagar	07.30-21.00
Tisdagar	06.45-21.00
Onsdagar	07.30-21.00
Torsdagar	07.30-21.00
Fredagar	06.45-19.00
Lördagar	09.00-16.30
Söndagar	14.00-20.00



Våren närmar sig med stormsteg och när snön har smält är det dags för många att damma av de gamla joggingskorna, eller varför inte investera i ett par nya?

Vill du komma igång, men vet inte riktigt hur du ska lägga upp ditt träningsschema? Eller är du en van löpare, men föredrar att jogga i grupp för att hålla motivationen uppe?

På Friskis&Svettis har vi träning som passar för alla!

Text: Hanna Wind Bild: Annica Hallquist

Nu är det **INNE** att vara **UTE**



Utetjejerna, Hanna, Jenny och Ulrica tipsar alla att gå in på vår hemsida www.friskissvettis.se/gavle för att få reda på priserna för dessa aktiviteter. Priserna var inte satta när FriskisPressen gick i tryck.

Jogging

Att jogga i grupp är roligt och ger dessutom bra konditionsträning. Utmärkt för både dig som vill komma igång och för dig som vill komplettera jympa och styrketräning.

Stavgång

Att gå är den enklaste och mest grundläggande av alla fysiska aktiviteter. Att gå med stavar ger dessutom träning för fler muskelgrupper. Enkelt och effektivt!

Crosstraining

Vill du träna både kondition och styrka utomhus? I ett crosstrainingpass kombineras jogging och styrketräning i olika stationer. Redskap är det som finns i naturen i form av exempelvis backar, bänkar, räcken. Kul och varierat!

Stavgång/cross

Stavgång kombinerat med styrketräning i olika stationer. Ett tufft och roligt pass för den som gillar utmaningar, men inte vill jogga!

I vår kommer Friskis&Svettis satsa lite extra på ovana joggare och nybörjare. Kanske har du som mål att ställa upp i i något motionslopp i vår eller sommar? Kom då igång och jogga med oss på Friskis&Svettis!

Vi startar **JOGGING** onsdagen den 2 april och håller igång ända fram till Våruset den 21 maj. Vi har samling klockan 18.00 vid lekparken i Boulognern. För dem som vill utgå vi från Torget klockan 17.45 och promenerar tillsammans till lekparken. Efter passets slut, cirka 19.00, går vi gemensamt tillbaka till Torget där det finns möjlighet till dusch och förvaring av värdesaker under passet. Ta med hånglås så kan du låsa in dina saker.

Dagen efter, på torsdagen den 3 april, är det premiär för de lite mer vana joggarna. Då börjar passet 18.30 och det är samling vid lekparken i Boulognern.

På måndagen den 5 maj klockan 18.30 är det premiär för den som vill ha både kondition och styrka. Då drar nämligen Crosstraining och Stavgång/cross igång, om vädret tillåter förstås, annars fortsätter joggingen och stavgången någon vecka till. Vi utgår som vanligt från lekplatsen i Boulognern.

Ta med hela familjen eller kompisgänget ut och rör på dig. Här finns något för alla! Är du en van joggare som gillar utmaningar? Då ska du prova Crosstraining! Gillar du styrka och utmaningar, men inte löpning? Häng med på Stavgång/cross. Eller vill du ta en pulshöjande promenad med stavar? Då är du varmt välkommen till våra stavgångspass!

Uteledarna Hanna Wind, Jenny Stenälw och Ulrica Svensson är ute i Boulognern och "rekar" läget.



Armhävningar



Spänn magen! Här är det bålstabilitet som gäller för att hålla kroppen rak. Vill du träna bröstmusklerna i första hand? Välj ett brett grepp mellan händerna. Är det triceps som ska få sig en rejäl omgång? Välj då ett smalare grepp.

stretcha



Gör som Hanna, stretcha ordentligt efter passet, drick mycket vatten och ät mat. Vila dagen efter om crosstraining är nytt för dig.

crosstrainingledare jenny stenälw

Varför brinner du för den här typen av träning?

- Det är skönt att få röra på kroppen och att vara utomhus med tanke på att jag sitter inne hela dagarna på jobbet. Skönt att få sträcka ut kroppen i löpning och samtidigt få lite styrka i stationerna.

Hur länge har du själv tränat löpning och crosstraining?

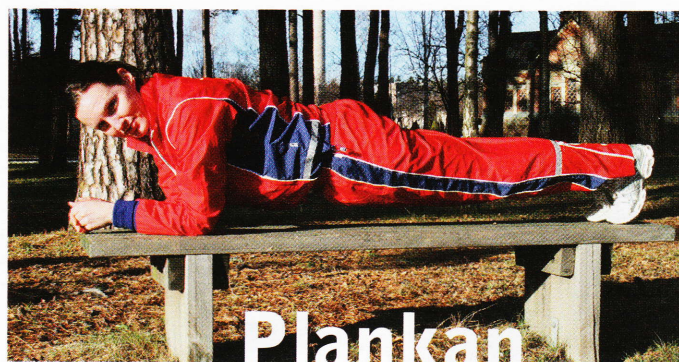
- Löpning sedan jag lärde mig sätta ena foten framför den andra. Det har dock blivit perioder då jag satsat på annat men nu är jag tillbaka. Crosstraining under 3-4 år.

Favoritdel på Crosstrainingpasset?

- Jag gillar dels stationerna då jag kan pusha deltagarna men även fartlekarna och intervaller.

Har du några talanger du döljer?

- Jag tycker om att motivera människor att prova nya saker och att inte ge upp!



Plankan

Ner med rumpan, men svanka inte. Blicken snett framåt, häng inte ner med huvudet! Ulrica på bilden tittar åt sidan för att fotografen bad henne om det.



SITUPS

Tänk på att dra in naveln mot ryggraden så att ländryggen inte lättar från marken.



dips

Omvända armhävningar. Tänk på att hålla armbågarna tätt intill kroppen. Spänn magen och pressa dig upp.

Jobbigt? Flytta då fötterna närmare bänken för att få en kortare hävvarm som Jenny visar på bilden.

UTE VÅREN 2008

2 april – Jogging för nybörjare

Varje onsdag mellan 18.00 och 19.00

Vi promenerar gemensamt från Friskis&Svettis Torget 17.45

3 april – Jogging

Varje måndag och torsdag 18.30

7 april – Stavgång

Varje måndag 18.30

5 maj – Crosstraining (istället för jogging)

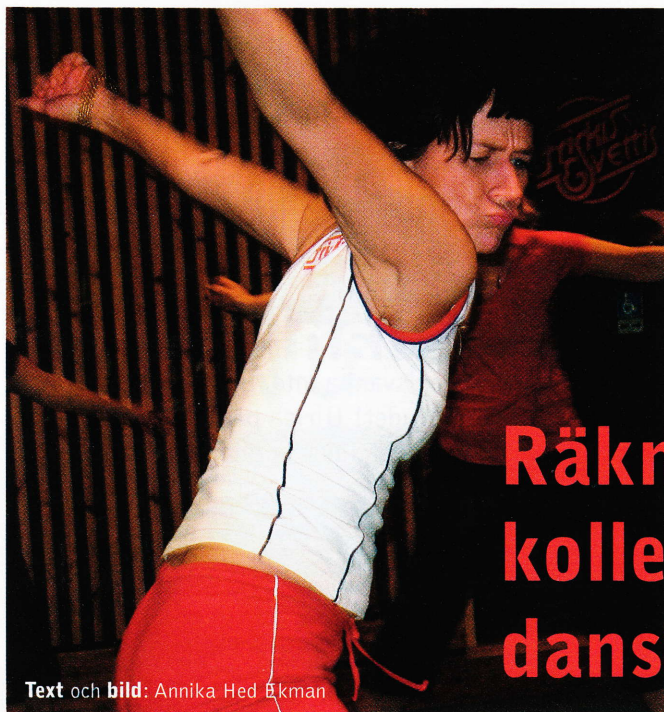
Varje måndag och torsdag 18.30

5 maj – Stavgång/cross

Varje måndag kl 18.30

Vid samtliga tillfällen är det samling vid lekparken i Boulognern

Mer info och priser på vår hemsida
friskissvettis.se/gavle



Nu bjuder vi upp till dans för alla. Puls/medelpasset ändrar skepnad till ett renodlat Danspass under Ninni Ekströms kunniga ledning. Åtskilliga motionärer från Puls/medel har redan bestämt sig. Kommer du också?

Räkna med svettig kollektiv lycka när danspasset drar igång

Text och bild: Annika Hed Ekman

- Ni anar inte hur mycket ni dansat förut! säger Ninni Ekström (jo, ni har lärt känna henne under hennes andra namn Eva) till sina svettiga och lyckliga motionärer på Puls/medel, som svar på frågan hur det blir nu när det ska bli Danspass på samma tid.

Trogna deltagare kommer att känna igen sig här och där, när vi nu kommer i gång med ett renodlat Danspass, tisdagar klockan 18.00 på Fjärran Höjder.

Så svaret på frågan: "När börjar dansen?" blir "Den har redan börjat" hos Ninni. Nu bjuder hon upp ordentligt till ett härligt fartfyllt Danspass med mycket känsla för musiken.

- När jag gör mina pass utgår jag från musiken, säger hon.

- Jag ger mig inte förrän jag satt mig in i alla detaljer i en låt, in i minsta sextondel, för att kunna skapa en total enhet mellan musik och rörelse. Att få fram uttrycket i musiken är mitt mål och att få förmedla den rörelse- och musikglädjen är underbart. Så har jag alltid jobbat med mina pass. I Danspasset tar jag det några steg längre. Armhävningarna och andra styrkeövningar får stryka på foten, vi dansar hela tiden. Vi arbetar på samma sätt som i vanliga jympan, ledaren visar och gruppen härmar. Så nu är det läge att släppa loss och ge sig hän till musiken! Nu får alla chansen att stå på scen. Får vi lov?

Friskis&Svettis Danspass

Visst kommer du!?



Passet består av steg och dansstilar till musik ingen kan stå still till. Det spelar ingen roll om du brukar jympa på Bas eller Intensiv, danskänslan kommer direkt från start. Efter uppvärmningen följer ett dansavsnitt på en halvtimme. Därefter nedvarvning i cirka tio minuter. Passet ger bra konditionsträning men innehåller ingen styrketräning. Rörelserna är enkla, med mycket känsla och attityd. Det är bara att härma och släppa loss. Gillar du att leka med musik, rörelse och uttryck och att showa lite grann, gillar du garanterat danspasset.

Ninnis liv har alltid varit fyllt av musik, dans och sång. Hemma i Norrköping växte hon upp i en musikfamilj, med pappa som alltid sjöng, spelade och rörde sig till musik.

Hennes egen danserfarenhet startade i balettskolan som 3-åring, fortsatte med alla tänkbara dansarter genom uppväxten och har egentligen aldrig slutat. Musikklass i skolan med sång och spel, dans och sång i bland annat Tjaddenrevyer och på Norrköpings stadsteater. Ännu fler danslektioner. Folkmusik och dans, gärna en polska. Hälsingehambon en massa gånger. Körsång. Och ännu mera dans.

Flytt till Hudiksvall där intresset för musik och rörelse så småningom bidrog till starten av Friskis&Svettis. Jympan har sedan givit Ninni utlopp för kärleken till musiken och dansen. Dottern Jeija är utbildad koreograf och bollplank kring olika idéer för hur man kan uttrycka känslan i "just den här låten".

Ninni i Friskis&Svettis Gävle

Arbetar med ledaruppföljning, LUF, diplomerar nya ledare inom Jympan, Skivstång och Spincykling. Leder själv Spin/medel på

onsdagar klockan 19.00. Ansvarig för Spin i Gävle, deltar i verksamhetsrådet för Spin och LUF och är med i musikgruppen.

Ninni i Friskis&Svettis i världen

Arbetar med funktionärsutveckling, värduppföljningskurser och vidareutbildning för Friskis&Svettis ledare och värdar i hela världen. Åker runt till olika föreningar för att diplomera ledare. Alltifrån Kiruna till Paris.

Arbetar som sjuksköterska/behandlare vid Kristallen i Gävle, som är en öppenvårdsbehandling för personer med ätstörningar. Leder bland annat grupper i Basal Kroppskännedomsträning, BK.

Saker ni kanske inte vet om Ninni

Utbildad samtalsterapeut. Lagar gärna husmanskost och då helst långkok. Vid stugan i Hälsingland kopplar hon bort allt utom tandborstning. Dessutom är hon vansinnigt förtjust i bra dansbandsmusik...

Dans/junior 12-15 år

Passet är lekfullt och fritt med attityd och musik i olika stilar. Hip-hop, schlager, funk, musikal. Tisdagar 16.30 på Royal

Let the show begin!

Text: Annika Hed Ekman Bild: Annika Hallquist

Ni som letat efter Dans i vårt schema har kanske upptäckt att juniorerna redan har startat. Med skäggväxt, körkort och gråa strån har ni suckat och insett att ni varit för gamla. Vår glada ledare Patricia Humeres ser till att 12-15 åringarna tränar till sköna rytmer på tisdagar 16.30 Royal. - Jag väljer musiken till mina pass från hjärtat. Det blir några spanska låtar i varje pass, gärna salsa och merengue. Även gamla och nya favoriter från "min egen" musikbank. Olika stilar är kul, musiken är mitt verktyg.

Hur tänker du när du leder Dans/junior?

Kidsen ska kunna känna igen sig i musiken. Här blir det fler aktuella låtar, radiohits som jag själv gillar. Jag blandar olika stilar. Kat de Luna är en latinofavorit från USA. Målet är att alla ska hitta attityden, uttrycket i musiken, röra sig fritt och ha kul.

Lite mer Patricia

Jag har alltid älskat att röra mig till musik. När jag var liten fick jag, som alla chilenska barn, följa med mina föräldrar på fester med musik och dans hemma i Santiago de Chile.

Till vardags är jag fritidspedagog på Lilla Sätterskolan och har mycket dans och musik med barnen där, Röris bland annat.

Bor med familjen i Valbo, ser Köpis från vardagsrummet.

Tjugo år i Sverige har gjort att jag till och med blivit långfärdsskridskoåkare.

2004 blev jag jympaledare på Friskis&Svettis och nu leder jag Puls/medel torsdagar 19.00 på Fjärran Höjder och Dans/junior tisdagar 16.30 Royal.



AEROBICS & STEP

Text: Lars Molin Bild: Annika Hallquist

Det här är riktigt, riktigt kul. Rörelseglädje och utmanande kombinationer

som väcker en härlig känsla i hela kroppen och knoppen. Visst tar det ett par gånger att få till alla steg och moves, men sen när det väl sitter där känns det som man är med i vilken Madonnavideo som helst. Man känner en härlig kraft, en otrolig energi och någon sorts ungdomlig eurofori när man träffar våra härliga Aerobics- och Stepledare.

- Musiken vi väljer är speciellt mixad för att passa till hur vi bygger upp "blocken" i koreografin. Fyra åttor ska alltid bli trettio två, säger Marina Noaksson, en av de tre ledarna, och fyrar av ett blixtrande leende.

Vi är många som kikat in på ett aerobicspass och förundrats över hur roligt och läckert det ser ut när hela gruppen "sätter" koreografin. Mest är det yngre tjejer på passen men även herrar och damer har hittat rörelseglädje i Aerobics och Step. Konditionsträning när den är som skönast, koordinationsträning för den som gillar utmaningar. Styrka och smidighet får du på köpet.

- Vi har Aerobics 1 och 2, berättar Sara Forsgren. I Aerobics 2 utmanar vi känsla och koordination ytterligare med fler kombinationer och snurrar.

- Så är det även i Step 2, fortsätter Agnes Adolfsen. Och att få använda brädan är jättekul och bra för rumpträningen.

Tjejerna strålar rörelseglädje och ser nästan lite oförskämt fräscha ut.

- Tänk om vi kunde bli ännu flera, säger Marina.

- Ja, och fler ledare. Om alla bara visste och fick uppleva vad mycket det ger och vad roligt det är att få leda Aerobics och Step, sprudlar Agnes och Sara i mun på varandra.

Visst låter det häftigt? Tveka inte! Anmäl ditt intresse för att bli Aerobics- och Stepledare. Snacka med någon av ledarna och gör intresseanmälan via vår hemsida. www.friskissvettis.se/gavle.

Marina, Sara och Agnes visar prov på strålände rörelseglädje



Chefen ville Säga nåt...

Melodifestivaltider - stor glädje för många, terror för andra.

Jag har älskat schlagers i 20 år, sedan jag blev jympaledare. De fördomsfulla skeptikerna vet redan att ALLA Friskis&Svettisledare kör tontiga schlagers på sina jympapass. Ja, självklart - det funkade ju alltid. Värsta draget hittar man på ett Schlagerpass. Alla ger järnet och sjunger med, även de motionärer som aldrig tar i och tjoar annars. Osvenskt eller ursvenskt?!

Jag har varit svårt beroende av och engagerad i Melodifestivalens deltävlingar och Eurovision Song Contest. Röstat för en förmögenhet (på Radiohjälpsalternativet förstås). Varit sömnlös när fel låtar gått vidare, plågat min omgivning med upprörda samtal och känt sorg när hela jippet varit över.

Men nu är jag avprogrammerad! ESC förra året... med det bästa svenska bidraget sedan Waterloo! Stor schlagerfest hemma med storbild. Det blev flopp för The Ark! Va? Hur i...? Så nu är det nog! Jag vägrar att bry mig, slöskollar kanske, zappar mitt i en låt när jag vill, telefonröstas icke, skiter i att Christer Sjögren går vidare.

Jag har fått tillbaka mitt gamla - rätta jag - det är DANS som regerar! Kärleken till dansen fick mig att börja jympa med Friskis&Svettis. Nu kollar jag analyserande och helhjärtat på Let's dance, tränar in fräscha moves framför hallspeglarna och kommer självklart att hänga på Danspasset! **Vi ses - eller hur?**

Let's Dance rockade för Pialena redan i femårsåldern. Fotot är privat



ÅRSMÖTE

**Onsdag 23 April
Klockan 18.30, Torget**

Vi är en idrottsförening, IF Friskis&Svettis, Gävle.

Det finns inga aktieägare, inga VD:ar med fallskärmar och ingen annan som tjänar storkovan på vår rörelseglädje. **Vi är vår förening!**

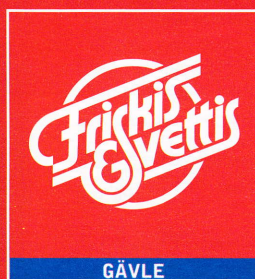
Föreningens högsta beslutande organ är årsmötet och under verksamhetsåret fattar föreningens styrelse alla viktiga beslut.

Alla medlemmar har chans att vara med att påverka föreningens framtid. Just i år ska styrelsen utvidgas med ytterliggare två ledamöter och en ny ordförande ska väljas med mera.

Så varför inte boka in ett spincykelpass, ett jympapass eller ett gympass denna kväll? Träna, duscha, ta en fika och var med och påverka.

VÄLKOMMEN!

Styrelsen för idrottsföreningen
Friskis&Svettis, Gävle.

**Friskis&Svettis Gävle**

N.Slottsgatan 5
803 20 GÄVLE
Tele: 026-66 29 90
Fax: 026-66 29 99
info@gavle.friskissvettis.se
www.friskissvettis.se/gavle

Tryck

Sörmlands Grafiska Quebecor AB

Ansvarig för Gävles Egna Sidor

Pialena Wihlborg
pialena@gavle.friskissvettis.se

Omslag

Utetjejerna Ulrica Svensson, Jenny Stenälw och
Hanna Wind, strålar i kapp med Hannas örhänge.

Omslagsfoto

Annica Hallquist

Upplaga 4 675