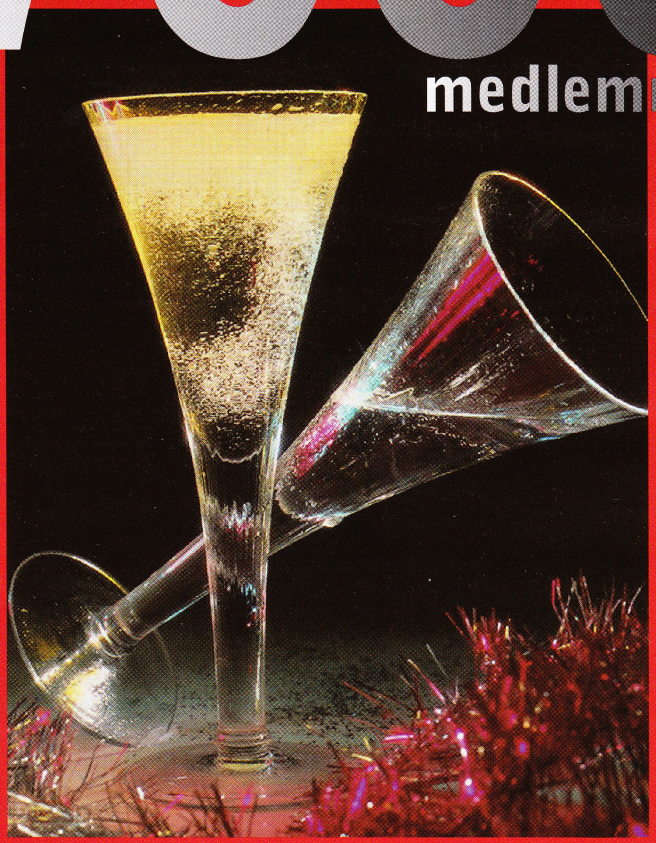
GRATTIS GÄVLE

7000

medlemmar



Friskis&Svettis Gävle

ATT LÄGGA TILL, TILLSAMMANS

"Det handlar inte om att byta livsstil, utan om att lägga till en bra vana"

Vår idrottsförening hade ett fantastiskt 2008. Vi blev över 7000 som fick uppleva den rörelseglädje vi tillsammans skapar. Med tillsammans menar jag medlemmar, funktionärer och anställda. För vad vore väl ett jympapass utan glada motionärer och vad vore väl ett spincykelpass utan spincykelledare. Tänk dig att i receptionen mötas av ett talsvar; - Tryck 1 om du vill gymma.
- Vänta om du vill tala med en receptionist.
- Du är nummer arrtooon i kön.

Att få jobba ideellt känns så bra inne i magen. Känn efter du också. I den allt märkligare värld vi lever i, känns det så lyxigt att få jobba med något där det är lust, inte tvång, som styr mitt engagemang. Vi är 150 stycken lustfyllda funktionärer som får ha den härliga känslan i magen varje gång vi drar på oss Friskis&Svettiströjan. Våra anställda servar oss till den milda grad, håller reda på ekonomi, betalar hyror, städar, smörjer, meckar och höjer mysfaktorn så att vår lust hela tiden hålls vid liv.

Vi kallade 2008 för Uppföljningens år. Vi landade i vår verksamhet och nästan alla blev LUF/VUFade. Nu står vi starka att lägga till.

När jag berättar att jag tränar på Friskis&Svettis så möts jag ofta av någon sorts motsägelser och förklaringar när det gäller träning.
- Näe du vet, jag joggar i stället, det är riktig träning det.
- Rejäla morgonpromenader med hunden, är det allra bästa.
- Plocka svamp och lingon, det är meningsfull fysisk aktivitet.
- 100 armhävningar och 1000 situps varje kväll, klart överlägset, det gör Annika Sörenstam.
- Motionscykel framför TV:n i källaren, då behövs inget Friskis&Svettis.

Listan kan göras lång och vi redan frälsta jämför och rackar ner vi också.
- Jympa är bättre än Gym och Spincykling är roligare än Stavgång och Step är skönare än Vattenjympa.

Men, hallå! Sluta jämföra. Gör det som känns bäst för dig. Sluta lyssna på alla så kallade experter och börja lyssna på dig själv istället. Fortsätt att plocka svamp, jympa, yoga, jogga och motionscykla framför din TV, men mår du inte bra av det eller känner att det är tråkigt, här kommer ett experttips:
- Lägg till nåt. Kolla in det nya schemat. Det finns bara möjligheter.

Lasse Molin
Medlem nr 09601

Att svettas ihop med drygt 1500 Friskis&Svettisledare...

Text och Bild: Hanna Wind

Lördagen den 22 november 2008 var det dags för den årliga upplagan av Svettisdagarna. En utbildningshelg där Friskis&Svettisledare från hela Sverige samlas och tränar tillsammans för att inspireras till nya träningsformer, övningar och passupplägg.

Karin Anderö, Anders Bergström och Eva-Lena Jonsson väntar på att få värma sig med glögg och pepparkakor innan det är dags för hemresa.

En suverän helg för nytänkande helt enkelt!

Drygt 50 ledare från Friskis&Svettis Gävle var det som fick uppleva alla möjliga tänkbara träningsformer och föreläsningar, från biomekanik med Rolf Wirhed (en av "de kunniga" från OS-studion) till functional moves med sjukgymnasten och författaren Magnus Ringberg eller stavgång och löpning på snötäckta stigar. Massor med träning, kilovis med frukt, milslånga toalettköer och framförallt glada miner är ord som sammanfattar förra årets Svettisdagar. Välkommen till en ny termin med glada, inspirerande och utvilade ledare.
Det kommer garanterat att bli en fartfull vår med massor av spännande pass och nya rörelser.

Utvecklingens år 2009

Text: Lasse Molin

Att bli uppföljd och följa upp är ett av Friskis&Svettis verktyg för att kvalitetssäkra och utveckla vår verksamhet. Styrelsen satte fokus på uppföljningarna 2008 och kallade året för Uppföljningens år. Målet var att alla skulle bli uppföljda. Nu nådde vi nästan fram och i stort sett alla funktionärer fick chansen att syna sin insats i föreningen.
Du har säker sett LUFarna med sina videokameror och anteckningsblock på jympagolven och i spincykelsalen. På gymmet följs instruktören som en skugga av sin LUFare och för värdarna är samtalet det viktigaste verktyget i deras VUFning. För uteverksamheten får LUFaren helt enkelt jogga/stava med för att få koll på sina adepter.
Alla LUFare och VUFare är utbildade av Friskis&Svettis för sitt uppdrag. LUF står för LedarUppföljare och VUF för VärdUppföljare. Även styrelsen blev uppföljda för att se att vi är uppdaterade för att kunna föra föreningen framåt på bästa sätt.
Nu står vi starka inför detta år 2009 där vi sätter fokus på utveckling.
Så välkommen till **"Utvecklingens år" 2009.**

GRATTIS medlem nummer 7000

Text: Annika Hed Ekman

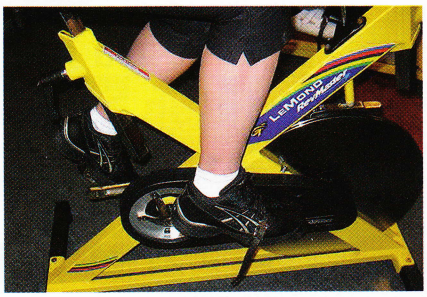
Friskis&Svettis Gävle välkomnar och gratulerar **Helene Jämtgård** som kvällen den 4 november blev medlem nummer 7000 i vår idrottsförening. Som present fick hon ett årskort Jympa.
– Jag provar just nu olika sorters pass. Skivstång är jättekul och jättebra, svarar Helene på frågan vad det var som gjorde att hon köpte kort på Friskis&Svettis.
– Jag väljer att träna här för att det är roliga pass. Det finns något för alla, inte enbart Jympa. Lokalerna är fina och det ger en kick. Jag köpte ett månadskort när det började bli dags att träna mer inomhus, annars springer jag en hel del. Med månadskortet kan jag prova på olika träningsformer innan jag bestämmer vilken typ av säsongskort jag vill ha.

Friskispressen testar
Spin/start

Pulsen är redan uppe i 100 när jag anländer till passet försedd med en pulsklocka och anteckningsblock. Målet: att uppleva ett Spin/startpass.

Text: Annika Hed Ekman **Bild:** Annica Hallquist och Annika Hed Ekman

Vi får instruktion om hur cyklarna ska ställas in: Sadeln i höjd med höftkammen, en armlängd mellan sadelspets och styre. När alla skruvar är åtdragna sätter jag mig på en perfekt inställd cykel. Fötterna stoppas in i "korgar". De ska sitta fast för att vi ska kunna både trycka och dra med benen.



Runt mig börjar folk att trampa lugnt. Under tiden får vi instruktioner om vad vi ska tänka på under passet och hur de olika positionerna fungerar.

- Stark, starkare, starkast! Ettan, tvåan och trean!

I ettan sitter vi, tvåan står vi på pedalerna. Och i trean håller vi långt fram på styret med baken strax över sitsen. Nu åker vi!

Vi mjukar upp axlar och bröstkorg medan vi cyklar. Belysningen sänks och musiken lockar till taktfast trampande. Pulsen stiger och alla ryggar omkring mig ger ett målmedvetet intryck. Tempot ökar och vi är snart "uppe i tvåan", står och trampar, omväxlande med sittande. Motståndet styrs via en steglös ratt. Bara jag vet vilket motstånd jag valt.

Efter några låtars uppvärming är jag uppe på 148 i puls.

- Om det sipprar svett i ögonen och pulsen går upp är det tecken på att ni gör rätt, säger Spinledaren. Jag gör rätt och jag märker att jag ler brett. Nu, långsammare låt, mer motstånd:

- Upp i trean! Ni är starka och snygga!

Efter några sådana omgångar är pulsen uppe i 164. Nu kommer ett lugnare avsnitt innan nästa "berg" men snart klättrar vi uppför igen till drivande, tuff musik. En raksträcka med snabbt tempo innan en discorökare får alla att ge järnet. Nu rinner det efter ryggen och när vi rockar upp för sista kullen, Keep on Rockin´, ligger jag på 170.

- 30 sekunder till, ni orkar!, ropar instruktören.

Och det gör vi.

Snart kommer nedcyklingen när vi finåker till lugn musik medan pulsen sakta sjunker och vi mjukar upp skulderpartiet igen. Under stretchingen ser jag droppar under cykeln och det tar ett tag innan jag fattar att det är min egen svett. Jag är trött, nöjd och lycklig. Det känns helt rätt att tvätta av cykeln som avslutning.

Passar något av detta in på dig kan du ha glädje av Spin/start som leds av specialutbildade ledare:

- Jag vill komma igång.
- Jag vill ha en rejäl instruktion i spincykling.
- Jag vill ha effektiv och skonsam konditionsträning i grupp.
- Jag behöver ett alternativ till Jympa/Gym efter skada eller operation.
- Jag har blivit ordinerad konditionsträning.
- Jag vill komplettera min gymträning med ett konditionspass.
- Jag vill träna på lättare nivå än Bas.

- Spin/start tisdagar 18.00 på Torget.
- Priser för vårterminen 2009:
  - Enkelbiljett 40 kronor, icke medlem.
  - Spincykling 700 kronor/termin, 1300 kronor/år.
  - Specialkort: Bas/tjejer 400 kronor, Senior/start 500 kronor och Öppna dörrar/enkeljympa 500 kronor gäller alla på Spin/start.
  - Medlemsavgift i idrottsföreningen Friskis&Svettis 100 kronor/år.

Frågat på stan

1. Vad tänker du på när du hör Friskis&Svettis?

2. Varsågod, en prova-på-kupong. Kommer du att använda den?

Text: Hanna Wind **Bild:** Annica Hallquist

Jonas Olofsson, 20 år, pluggar, Alfta

1. Träning av hela kroppen och styrketräning.
2. Vet inte...

Lina Wetterqvist, 19 år, arbetssökande, Alfta

1. Träning, motion och hälsa.
2. Ja, och då tar jag med mig Jonas.

Caroline Karlsson, 18 år, jobbar på Church Street Saloon, Gävle

1. Motion och konditionsträning.
2. Ja, om Jonas och Lina hänger på.

Renate Kovacic, 40 år, jobbar inom äldreomsorgen, Gävle

1. Gymnastik och att röra på sig. Vem som helst kan gå dit, gammal som ung.
2. Ja, absolut.

Erik Ottosson, 28 år, musiker, Göteborg

1. Blandad form av motion.
2. Ja.

Tony Sjöberg, 52 år, RSMH Gävleborg, Sandviken

1. Motsatsen till bakis och skakis.
2. Nej.

Den Makalösa Medeljympan

Text: Lasse Molin **Bild:** Annica Hallquist

Älskade medeljympa, så jäkla bra och rolig träning. Styrka, balans, koordination, kondition och rörlighet.

Exempel på upplägg av ett Friskis&Svettis pass.

Medeljympan har funnits med enda från starten när Friskis&Svettis började. Och medeljympan kommer att vara med oss i all framtid. Medeljympan är ett av våra starkaste fundament i verksamheten. I Friskis&Svettis Gävle har vi 22 medelpass varje vecka fördelade på 14 ledare.

Alla medelpass är lika men ändå så olika. Vi utgår från den ram och den mall som finns för hur ett medelpass ska vara uppbyggt (se på intensitetskurvan). Utifrån det så väljer varje individ sin egen musik och sina egna övningar från vår rörelsebank. Ledaren jobbar också med olika stämningar i sitt pass, högt och lågt, brett och smalt.

Att göra ett medelympapass tar ungefär 40 timmar och verksamheten är febril i våra musikstudios inför varje terminsstart. Nytt för den här terminen är att alla ledare byter pass den 2 februari.
När vi jobbar med musik har vi gått från vinyl och kassettband till CD och MD. I år träder vi in i vår nya Digistudio för att sätta ihop musiken till våra pass med hjälp av datorer och mixerprogram.

Medeljympa är riktigt bra allsidig träning. Man blir glad, stark, uthållig och smidig av ett medeljympapass. Vi hoppar på medel till skillnad mot bas. Styrkeövningarna görs med längre hävstänger. Tempot är också högre men ändå inte så där tokjobbigt som det kan bli på intensivjympan.
Och vi slipper de komplexa och ostabila styrkeövningarna som intensivarna håller på med.
Typiska medeljympa-övningar syns på bilderna här intill där rutinerade jympaledaren Lena Söderlund demonstrerar några rörelser från sitt träningspass.

Den som har lite träningsvana kan komma på ett medelpass och vi är många som kommer. Under en termin har vi cirka 20.000 besök på medeljympan!

Gammal och ung, bred och smal, kille och tjej alla kan verkligen vara med. Ett par stabila jympaskor med mjuk och dämpad sula och sköna träningskläder rekommenderas. Sen är det bara att åka med.

Till varje pass ritas övningarna som streckgubbar. Bra att ha vid uppföljningen.

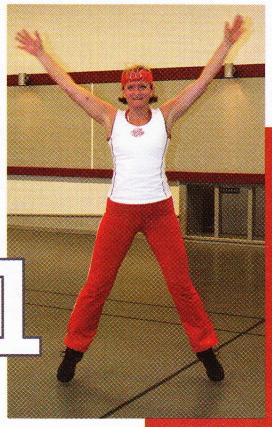
Jympaledaren Lena Söderlund visar exempel på typiska medeljympaövningar...

Lena Söderlund började värda år 2000 och höstterminen 2003 lämnade hon värdskapet bakom sig och blev jympaledare.
- Det är så kul och jag blir så glad när musiken sätter igång. Och efteråt känner jag mig nöjd. Det är härligt för att motionärerna ger mig så mycket glädje. Jag tror det är inspiration åt båda håll.

Armhävning

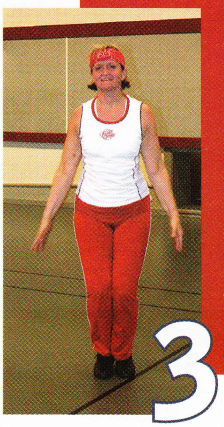
Lena in action, mitt i en medelarmhävning. Tips du bör tänka på: Tryck upp dig i axlarna, häng inte, blicken en bit fram i golvet så blir ryggen spikrak, spänn magen. Bröst och triceps får jobba hårt.

Svikthopp



1

2



3

Rumpa, ben och hjärta! Atletsik hållning är A och O. Kräver mycket spänst.
Bild 1: Behåll den raka ryggen, dra in naveln mot ryggraden. Stora armar är bra träning för hjärtat.
Bild 2: Glöm inte att se glad ut, det här är roligt!
Bild 3: Djupare är jobbigare, samlade knän och rak rygg, upp med blicken.

Magcykling

Här visar Lena prov på en riktig magmördare. För att få ut maximalt av rörelsen gäller det att pressa ner svanken i golvet och att trycka fötter framåt, undvik gung.

Chefen ville Säga nåt...

Nytt år, vardag igen och dags att fortsätta. Fortsätta jobba, plugga och träna. Förra året blev vi över 7200 medlemmar. Tänk, 7,8% av Gävleborna tränar med Friskis&Svettis. Visst låter det mycket? 7000 känns som en magisk gräns.

Vilken är vår typiske medlem? Tjej, kille, gammal, ung? Tjejerna regerar som väntat med 73 % av hela medlemsgänget. Den största andelen killar finns i åldergruppen 31-40 år, 31 %. Andelen killar i gruppen 61-70 år är 26%, inte dåligt. Flest medlemmar, 29%, finns i åldersgruppen 21-30 år, oväntat roligt.

Vad tränar vår typiske medlem? Det finns inget snabbt svar i statistiken, men låt oss kolla på en vanlig torsdag:

Seniorgym och Seniorjympa på förmiddagen. Medel, Junior för killar och tjejer 7-11 år. Skivstång, Spin/bas, Bas, Öppna dörrar- jympa för funktionshindrade med eller utan rullstol. Rygg, Vattenjympa, Spin/medel 75 min, Puls/medel, Spin/bas, Aerobics, Station/medel-jympa med styrketräning i stationer. Ki box och Ki yoga... och förstås styrketräning i gymmet hela dagen.
Det behövs 17 gruppträningspass och gymmet öppet 07.30-21.00 en vanlig torsdag.

Det behövs 92 pass i veckan av 31 olika varianter för att passa våra typiska medlemmar.

Jag tror att vi lyckats passera den magiska gränsen, 7000, just för att vi är så olika och för att vi vill träna så olika men har ett gemensamt krav. Det ska vara kul när man tränar! Typiskt!

Lycka till med vårsäsongen 2009 önskar:

Pialena Wihlborg
Verksamhetschef

Välj bland våra pass i Gävle!

Schema Jympa 7 januari – 31 maj

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.30 Bas ROYAL	11.30 Bräda TORGET	10.30 Bas TORGET	10.30 Senior TORGET	07.00 Bas 45 min TORGET 9/1-3/4 Frukost serveras! Pris 30 kr	09.30 Familjelek ROYAL	
11.30 Medel ROYAL	16.30 Senior TORGET	11.30 Medel TORGET	11.30 Medel 45 min TORGET	10.30 Start TORGET	10.00 Puls/bas FJÄRRAN HÖJDER	
16.30 Core TORGET	16.30 Ung/dans ROYAL Start 3/2	16.30 Medel ROYAL	16.30 Skivstång TORGET	11.30 Medel TORGET	10.30 Medel ROYAL	15.00 Enkeljympa TORGET
17.00 Puls/bas ROYAL	17.00 Medel FJÄRRAN HÖJDER	17.00 Bräda TORGET	16.30 Junior ROYAL	16.30 Bas ROYAL	11.00 Skivstång TORGET	16.00 Enkel/junior 30 min TORGET
17.00 Medel FJÄRRAN HÖJDER	17.30 Medel TORGET	17.00 Medel FJÄRRAN HÖJDER	17.00 Medel FJÄRRAN HÖJDER	17.00 Aerobics 1 TORGET	11.00 Intensiv FJÄRRAN HÖJDER	16.00 Medel FJÄRRAN HÖJDER
17.30 Ki box 90 min TORGET	17.30 Bas ROYAL	17.30 Puls/bas ROYAL	17.30 Öppna dörrar TORGET	17.00 Medel FJÄRRAN HÖJDER	11.30 Medel ROYAL	17.00 Bas/tjejer ROYAL
18.00 Medel ROYAL	18.00 Danspasset FJÄRRAN HÖJDER	18.00 Intensiv FJÄRRAN HÖJDER	17.30 Bas ROYAL		15.00 Medel TORGET	17.00 Medel FJÄRRAN HÖJDER
18.00 Bas FJÄRRAN HÖJDER	18.30 Skivstång TORGET	18.30 Core ROYAL	18.00 Rygg FJÄRRAN HÖJDER			18.00 Station/bas 75 min FJÄRRAN HÖJDER
18.15 Vatten FJÄRRAN HÖJDER	18.30 Rygg ROYAL	19.00 Station/bas 75 min FJÄRRAN HÖJDER	18.15 Vatten FJÄRRAN HÖJDER			18.30 Step 1 TORGET
19.00 Skivstång TORGET	19.00 Station/medel 75 min FJÄRRAN HÖJDER	19.30 Medel ROYAL	18.30 Aerobics 1 TORGET			18.30 Ki balans ROYAL
19.00 Medel ROYAL	19.30 Vatten/hög nivå FJÄRRAN HÖJDER		18.30 Medel ROYAL			
19.00 Intensiv FJÄRRAN HÖJDER	19.30 Aerobics 1 TORGET		19.00 Puls/medel FJÄRRAN HÖJDER			
20.00 Ki yoga ROYAL	19.45 Ki balans ROYAL		19.30 Ki yoga ROYAL			
20.00 Medel FJÄRRAN HÖJDER			19.30 Ki box 90 min TORGET			
			20.00 Station/medel 75 min FJÄRRAN HÖJDER			

Boka pass via Internet

Som medlem kan du boka pass via vår hemsida på Danspasset, Skivstång, Bräda, Aerobics, Step, Ki yoga, Ki balans, Ki box, Vatten, Rygg och Spincykling. Bokningen ger dig förtur till passet. För Vattenjympa finns även möjlighet att köpa förbokad plats. Se under Kortpriser.

www.friskissvettis.se/gavle

Med reservation för ändringar. **Lokaler** TORGET= vid Stortorget, ingång N. Slottsgatan 5. ROYAL= Hattmakargatan 5. FJÄRRAN HÖJDER= Lantmäterigatan 5.
Ingen Vattenjympa på sportlovet v 9. Reducerat schema under vårens helgdagar samt 27 april-31 maj, meddelas i våra lokaler och på hemsidan. Sommarschema från 1 juni.

Schema Spincykling 7 januari – 31 maj

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.30 Spin/bas TORGET	11.30 Spin/medel 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/medel TORGET	17.00 Spin/bas TORGET	16.00 Spin/bas TORGET	15.00 Spin/bas TORGET	17.00 Spin/bas TORGET
18.00 Spin/medel TORGET	18.00 Spin/start TORGET	18.00 Spin/bas TORGET				17.30 Spin/skivstång 90 min TORGET
19.00 Spin/intensiv TORGET	19.00 Spin/bas TORGET	18.30 Spin/skivstång 90 min TORGET	19.00 Spin/medel 75 min TORGET			

Med reservation för ändringar. Reducerat schema under vårens helgdagar samt 27 april-31 maj, meddelas i våra lokaler och på hemsidan. Sommarschema från 1 juni.

Öppettider Torget (vid stortorget) 7/1 - 31/5		Sommaröppet 1/6 - 30/8
Måndagar	07.30-21.00	07.30-20.00
Tisdagar	06.45-21.00	07.30-20.00
Onsdagar	07.30-21.00	07.30-20.00
Torsdagar	07.30-21.00	07.30-20.00
Fredagar	06.45-19.00	06.45-19.00
Lördagar	09.00-16.30	09.00-13.00
Söndagar	14.00-20.00	16.00-20.00

Friskis&Svettis idé

Friskis&Svettis är en idrottsförening med ett för idrottsvärlden ovanligt mål. Här finns inget målsnöre att spränga, inget nät att sätta bollen i och ingen motståndare att knäcka. Här är målet ett leende.

Jympa

Friskis&Svettis jympa har grundintensiteterna Start, Bas, Medel och Intensiv. Uppvärmning, rörlighet, styrka, kondition, nedvarvning och vila ingår alltid.

Start Enkel och skonsam jympa för dig som vill komma igång.
Bas Effektiv och enkel jympa utan hopp. Träningen är lagom tuff för att passa de flesta. Finns också som **Bas/tjejer**, bara för tjejer i alla åldrar.
Medel För dig som är van att träna, ganska högt tempo, med hopp.
Intensiv Jympa med träning av kondition och styrka med hög belastning under lång tid.
Puls Jympa med mer konditionsträning. För dig som gillar tempo, flyt och en del rörelseutmaningar. Finns som **Puls/bas** och **Puls/medel.**
Danspasset Ett pass med mycket känsla och attityd, steg, musik- och dansstilar. Vältränad eller inte, alla kan härma, släppa loss och ha kul. Precis som på dansgolvet!

Specialpass

Rygg Jympa för dig som behöver ta extra hänsyn till ryggen. Utan hopp.
Senior Enkel, skön och effektivt allsidig träning för äldre.
Core Funktionell träning för rygg, mage och bålstabilitet. Ett instruktivt pass där du tränar effektivt och säkert, men också utmanar dig själv i styrka, stabilitet, balans och rörlighet.
Öppna dörrar* Jympa för dig med fysiska funktionshinder. Passet leds av två ledare, varav en rullstolsburen.
Enkeljympa* Mycket enkla rörelser, glädje och kroppsmedvetenhet för personer med förståndshandikapp.
Enkel/junior* är Enkeljympa för barn i skolåldern. 30 min
*Personlig assistent, anhörig eller kompis är välkommen att vara med kostnadsfritt på Öppna dörrar, Enkeljympa och Enkel/junior.

Familj, barn junior och ung

Familjelek Rörelselek med spring, hopp och bus till glad musik för barn 2-6 år och vuxna tillsammans.
Junior 7- 11 år. Fartfyllt jympapass för killar och tjejer. Kul och bra träning för hela kroppen och knoppen.
Dans/ung 12-15 år. Ett pass med mycket känsla, attityd, steg, olika musik- och dansstilar. Hip-hop, schlager, disco, funk och musikal!

Jympa med redskap

Bräda Effektivt och roligt med step up- bräda. Rejäl kondition, smarta och effektiva övningar för styrka och rörlighet. På medelnivå.
Station Jympa med betoning på styrketräning i stationer med redskap. 75 min. Finns som **Station/bas** och **Station/medel**.
Skivstång Effektiv styrketräning med skivstång i grupp. Drivande musik och tydliga instruktioner. Välj själv belastning.

Aerobics och Step

Aerobics Ös och flyt med stegkombinationer. **Aerobics 1** på grundnivå.
Step Stegkombinationer på bräda. **Step 1** på grundnivå.

Ki

Ki är Friskis&Svettis samlingsnamn för en grupp av pass som är inspirerade av österländsk träning. Ki är det japanska uttrycket för livsenergi och kraft.
Ki balans Frigörande och fokuserat barfotapass med träning av funktionell styrka, rörlighet, balans och kroppsmedvetenhet.

Ki yoga Lugn och meditativ yoga för dig som vill stanna upp i vardagen, känna inåt och reflektera. Du behöver inte ha tränat yoga innan.
Ki box Kampsportinspirerat pass med handskar och mitsar. 90 min. Avslutas med meditativ Qigong.

Vattenjympa

Vattenjympa Effektivt, skonsamt och frigörande. Vattnets motstånd gör träningen av kondition och styrka effektiv, samtidigt som leder och muskler avlastas och gör träningen skonsam.
Vatten/hög vattennivå Ett vanligt vattenjympapass med möjlighet att välja tuffare rörelser. Ledaren visar alternativ.

Spincykling

Tuff, effektiv och skonsam konditionsträning på cykel. Stämning, suggestiv musik och drivande ledare får dig att orka. Finns på olika nivåer. Åldergräns 16 år.
Bas Träna effektivt och skonsamt på en lågintensiv nivå.
Start För dig som vill träna på en nivå lättare än Bas.
Medel För dig som både vill och kan ligga på en högre pulsnivå under en längre tid
Intensiv Här är något för dig är vältränad, van vid Spincykling och vill träna på en högintensiv konditionsnivå.
Spin/skivstång Kombinerat pass Skivstång ochSpin/medel. Passet är totalt 90 min och inleds med Skivstång.

Gym

Styrketräning i gym är effektiv och säker träning. Du kan träna för att rehabilitera skador, komplettera annan träning, bygga styrka och hållfasthet eller helt enkelt för att komma i form. Till din hjälp för att komma igång eller komma vidare med din styrketräning finns Friskis&Svettis välutbildade gyminstruktörer. Åldersgräns 16 år.
Grundinstruktion* Till alla nya gymmedlemmar erbjuds en grundinstruktion.
Fortsättningsinstruktion* Erbjuds för dig som tränat grundprogram några månader.
Tillgängliga instruktörer Finns i Friskis&Svettis Gym vissa tider för att hjälpa dig med träning och svara på frågor. Se tider på anslagstavlan.
Seniorgym Torsdagar kl 08.30-10.30. Start 22 januari.
*Gäller för medlemmar med Säsongskort eller Årskort.
Boka instruktion via hemsidan.

Friskis&Svettis Ute

Stavgång, **Stavgång/cross, Jogging** och **Crosstraining** i grupp säsongsvis. Se särskild info.

Läs mer om vårt träningsutbud på **friskissvettis.se/gavle**

KORTPRISER	TERMIN	ÅR	MÅNAD
Vuxen	**1/1-30/6**	◆ **datum-datum**	**datum-datum**
Jympa*	700 kr	1300 kr	-
Spincykling	700 kr	1300 kr	-
Gym	1000 kr	1900 kr	-
Jympa* + Spincykling	1300 kr	2400 kr	-
Jympa* + Gym	1400 kr	2600 kr	-
Spincykling + Gym	1500 kr	2800 kr	-
Jympa* + Spincykling + Gym	1800 kr	3100 kr	350 kr
Förbokning av Vattenjympapass 1 pass/vecka 300 kr/termin			
Heltidsstuderande			
Jympa*	500 kr		
Spincykling (min 16 år)	500 kr		
Gym (min 16 år)	800 kr		
Jympa* + Spincykling	900 kr		
Jympa* + Gym	1000 kr		
Spincykling + Gym	1100 kr		
Jympa* + Spincykling + Gym	1500 kr		
Förbokning av Vattenjympapass 1 pass/vecka 300 kr/termin			
Specialkort			
Junior/Ung (gäller på Junior och Ung/dans)	150 kr		
Bas/tjejer (gäller på Bas/tjejer, Start och Spin/start)	300 kr		
Öppna dörrar/Enkeljympa (gäller på Öppna dörrar, Enkeljympa, Start, Spin/Start och Gym vissa tider)	400 kr		
Senior/Start (gäller på Senior, Start, Öppna dörrar, Spin/start och Seniorgym)	500 kr		
Dagkort** Jympa + Spincykling + Gym	800 kr		

*** I alla jympakort utom specialkort ingår även Vattenjympa. ** Gäller för påbörjad träning senast kl 15.00 och på Senior, och Spin/start. *** För medlem med annat träningskort eller medlem i annan Friskis&Svettisförening.**

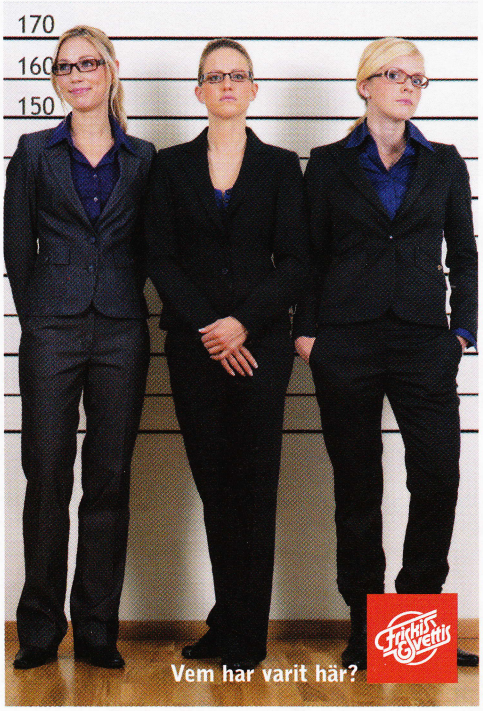
ENGÅNGSPRISER i mån av plats

	Ej medlem	Medlem*** med annat träningskort
Jympa	70 kr	40 kr
Spincykling	70 kr	40 kr
Gym	70 kr	40 kr
Seniorjympa	40 kr	-
Startjympa	40 kr	-
Juniorjympa	40 kr	-
Familjejympa	40 kr/fam	gratis
Öppna dörrar	40 kr	-
Enkeljympa	40 kr	-
Bas/tjejer	40 kr	-

MEDLEMSKAP

◆ Från 1/1 2009 separeras medlemsavgiften från träningsavgiften. Medlemsavgiften är 100 kr/kalenderår.

Medlemsförmåner:
- Friskispressen 5 nr/år
- Olycksfallsförsäkring
- Medlemskväll varje termin på Intersport Gävle, Flanör. Välkommen 28/1 kl 19-21!



FriskisPressen stötte ihop med Jenny Ekenberg på stan. Hon är 19 år och jobbar på Church Street Saloon i Gävle.
- Vad tänker du på när du hör Friskis&Svettis?
- Ja, då tänker jag på motion och på fitnesspass.
- Varsågod, här får du en FriskisPress som bland annat innehåller en prova-på-kupong. Kommer du att använda kupongen?
- Jo, det kommer jag att göra. Jag måste röra på mig.

FriskisPressen önskar Jenny en god fortsättning på det nya året och lycka till med träningen.

(Prova-på-kupongen fanns med i förra numret av FriskisPressen och gällde under hela december 2008).

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 Quebocor AB

Upplaga 5 100

Ansvarig för Gävles Egna Sidor
Pialena Wihlborg
pialena@gavle.friskissvettis.se

Chefredaktör, grafisk form och foto
Annica Hallquist
annicamedc@hotmail.com

Omslag baksida / Foto Annica Hallquist
Jenny Ekenberg stötte vi på en dag när vi gjorde en enkät på stan.