



Information.
Schema mm.



Våren 2010
mark.friskissvettis.se

Jag börjar i morgon!

Har vi hört det förut eller kanske till och med tänkt det själva någon gång?

“Jag börjar i morgon”

var den undanflynkt som vann i tävlingen bästa undanflynkten.

65

Ett magiskt tal

- Trappsteg är det upp till vår fina lokal.
- Pass i veckan erbjuder vi dig.
- Timmar(eller lite till) erbjuder vi dig gymmet.
- + då kan du träna dagtid för 100kr/mån.

Det finns klart mer än 65 skäl till att vara medlem i Marks största (och bästa enligt mig) ideella idrottsförening.

Det är förmodligen därför ca 2300 Markbor väljer Friskis&Svettis Mark.

Dans kommer tillbaka i vår. Spinning utökar med fler tidiga morgon spinning-pass. Uteverksamheten har nu både cross och jogging. Vi kommer också att erbjuda massor i vårt ljusa härliga gym.

Så vad väntar du på, det är bara att vända blad, välja kort och sätta igång. Prova många olika varianter för att hitta dina favoriter.

Testa gärna cirkelgym eller cirkelfys, en go'bro mellan gym och gruppträning.

Gammal eller ung, cool eller nörd, nybörjare eller van.

Vem du än är, hur du än ser ut, här finns plats för DIG.
Känn dig varmt välkommen!

Tina Pihl
Verksamhetschef



Dax för nyStart?

Trygg och enkel start på nå't underbart bra.

Start är en rätt ny träningsnivå för F&S. Tidigare har vi bas, medel och intensiv, men vi märkte att något saknades för en stor grupp människor, så tanken om en nivå till föddes. Start fick den heta. Start är skön jympa, spinning eller cirkelgym på startnivå för dig som vill komma igång på ett lustfyllt, enkelt och skonsamt sätt. Du hinner med i alla rörelser även om du är helt ovan. Inga hopp eller tunga övningar. Du får extra stöd och hjälp att komma igång. Du tränar helt efter din egen förmåga och alla är i "samma båt", ingen behöver oroa sig för att alla andra säkert kan jättebra...

Passen vänder sig till dig som är helt träningsovan eller till dig som av annan anledning vill träna på denna sköna nivå, eller om du fått träning ordinerad på recept.

Startpassen har ett eget kort, men ingår också i grundkort och vattenkort, se prislistan.

Det handlar inte om att förändra allt, utan om att lägga till en bra grej.



Gymmet - du väljer själv.

Styrketräning i gym är effektiv och säker träning. Du kan träna för att bli starkare, mer uthållig eller helt enkelt för att komma i form. Du kan även träna för att rehabilitera skador eller komplettera annan träning.

Känner du dig osäker på hur du skall träna i gymmet, eller vill diskutera ditt träningsupplägg, kan du boka tid med en av våra gyminstruktörer. Bokning och avbokning av gyminstruktör sker i receptionen.

Du måste ha kort som gäller för gymmet för att kunna boka instruktör.

Det ingår då en gratis gyminstruktion/år

Du kan också boka plats på cirkelträningen. Där tränar vi i speciella gymmaskiner under instruktörsledning, gruppträning i gymmet till häftigt peppande musik och ledare.

Dra alltid ditt kort i automaten och behåll kvittot. Vi gör oannonserade kontroller för att inga obehöriga ska vistas i vårt gym.

Friskis&Svettis har tydliga regler vad gäller dopningspreparat:

Ingen form av dopning är tillåten att nyttja när du tränar med oss.

Dopning är både farligt och olagligt. Det strider mot medicinsk etik och är förenat med stora risker för individen, dessutom är det förbjudet enligt svensk lag att hantera eller inta förbjudna preparat. Oannonserade dopningkontroller genomförs. Skulle någon bli ertappad hos oss skulle det innebära (förutom straff enligt svensk lag med fängelse upp till 2 år) att personen blir avstängd från att träna hos oss i 2 år. Om du ser eller hör något misstänkt, kontakta verksamhetschefen.

Jag har läst och accepterar F&S antidopningsregler

Trivselregler i gymmet

- Åldersgräns 16 år för att vistas i gymmet. (endast undantag mot läkarintyg eller läs om ung i gymmet sid 11).
- Hos Friskis&Svettis får inte prestationshöjande preparat användas i enlighet med RF:s stadgar, prov kan komma att begäras in.
- Ta del av informationstavlan.
- Använd inneskor på gymmet.
- Plocka undan redskapen efter dig.
- Lyft tillbaka tyngderna efter dig.

- Vid kö tillämpas växelträning, visa hänsyn till varandra och max 10 min. på konditionsmaskinerna.
- Vid instruktioner, respektera att instruktören har företräde till maskinen.
- Använd maskiner och redskap varsamt.
- Vid fel på maskinerna, meddela receptionen.
- Torka av maskinen om du svettats mycket, ta med egen handuk, papper och rengöringsmedel finns i lokalen.



Kortsystemet

Frysa kortet (gäller endast 6 och 12 mån. kort)

Du får, utan att behöva uppge anledning, frysa ditt kort max 1 månad, 1 gång per kalenderår. Frysningen gäller från det datum du begär frysning. Tiden läggs då till i slutet på ditt korts giltighetstid. Vid längre tids sjukdom fryser vi kortet **framåt** så lång tid som behövs mot uppvisande av läkarintyg.

OBS! Du kan inte frysa kortet i efterhand.

Släng inte ditt kort!

Vi fyller på ditt gamla kort med medlems-avgift/träningsalternativ. Förlorat kort ersätts mot en kostnad på 50 kr.

Uppgradera kort

Det går brauppgradera ditt kort. Vi köper då resterande av ditt befintliga kort och du får denna summa i rabatt på ditt nya kort.

Personligt.

Kortet är personligt och får inte lånas ut till någon annan. Om du skulle tappa bort ditt kort, säg till i receptionen så spärrar vi ditt kort och du kan lösa ut ett nytt kort mot en kostnad av 50 kr.

Spärr, missade pass

Vid missade, ej avbokade pass, spärras ditt kort och du får lösa upp det för 50 kr. Kommer du för sent till passet så räknas det som missat pass. Så avboka pass du inte kan gå på senast 2 tim före och kom i tid. Din bokade plats hålls till 5 min före passet startar sen lämnas den till ev. väntande.

Köp villkor

Medlemsavgift och träningskort köper du i receptionen i vår lokal i Kungsfors center.

Korten börjar gälla samma dag som inköpsdatum. Klippkortet är giltigt i ett år från och med inköpsdatum.

Medlemsavgift betalas 1 gång/kalenderår

Träningskort återköpes ej av Friskis&Svettis. 6 och 12 mån kort kan frysas vid ev sjukdom, mot uppvisande av läkarintyg, se "kortsystemet".

Träningsstillgång finns i mån av plats.

Betalningssätt

Du kan betala ditt kort kontant eller med de vanligaste betalkorten, dock ej American Express. Kortet betalas då i sin helhet. Vill du ha delbetalning/autogiro samarbetar vi med Ikanobanken. Gäller om du väljer något av våra årskort.

OBS! Inga återbetalningar i efterhand.



Schema & öppettider:

Våren 2010: v.2-17

Gym & Reception
stänger 30 min före

Öppet tider	MÅNDAG 7-21	TISDAG 9.30-21	ONSDAG 7-21	TORSDAG 9.30-21	FREDAG 7-19.30	LÖRDAG 10-14	SÖNDAG 14-20
Stora salen Färgeriet	08.30 Bas 17.00 Medel 18.00 Ki box90	14.00 Senior 18.00 Styrka/m 19.00 Bas	08.30 Bas 18.45 Medel 20.00 Dans	10.00 Senior/ ^{Nyhet} Start 17.00 Medel 18.00 Bas 19.15 Cirkelfys	08.30 Medel 15.30 Jympa surprise 17.30 Medel 18.30 ^{sista fred/mån+fredagsmys till 20.30} Dans		14.45 Familjelek 16.00 Bas 17.00 Medel
Lilla salen Varpen	08.30 Yoga/Ki balans 18.15 Step2 19.30 Yoga	16.30 Start 18.00 Skivstång 19.15 Aerobic	10.00 Ki balans 18.00 Step 19.15 Ki-box90	18.00 Skivstång	16.30 Skivstång		16.00 Knatte 17.00 Core50 18.00 Skivstång kondition
Spin salen Spineriet	06.30 Bas 17.15 Start 18.15 Bas 19.15 Intensiv75	17.15 Medel 18.30 Bas	06.30 Bas 17.30 Bas 19.00 Medel	18.00 Spin/Cirkelgym 19.00 Bas	17.15 Medel		16.00 Medel 17.55 Spin/core
Gym Kardan	18.15 Cirkelgym		09.00 Start/ Cirkelgym	18.45 forts.spin/ Cirkelgym			
Övrig träning	14.30 Vattenjympa* 15.15 Vattenjympa*	14.30 Vattenjympa* 15.15 Vattenjympa*	18.00 Jogga Medel75 19.30 Jympa Sätilla***	15.30 Vattenjympa* 16.15 Vattenjympa* 19.30 Vattenjympa*			18.00 Cross- training90** 19.00 Jympa Sätilla***

Reservation för eventuella ändringar.

*Kaskad, ** KSKstugan, from:mars jogga, cross april, ***Sätilahallen

Kort & Priser

Våra Grundkort

	1mån	Termin	6 mån	12 mån
Jympa		1050kr	1400kr	1750kr
Spin		1050kr	1400kr	1750kr
Gym		1350kr	1750kr	2250kr
Duo 2 aktiviteter		1650kr	1950kr	2400kr
Total	550kr	1950kr	2250kr	2950kr
Dagkort <i>gäller före kl 15 må-lö</i>	300kr	700kr	1000kr	1500kr
Sommar		650kr		
Sätilla		750kr		
Klippkort 10 ggr.				650kr
Engångsbiljett	80kr	(50kr för medlem i annan F&S med giltigt träningskort)		

OBS!
Läs noga våra köpvillkor.

Läs och godkänn vår dopningspolicy sid 4

Under jul & sommar minskar vi våra öppettider & schema.

Erbjudande!
Under våren får du cirkelfys, cirkelgym, cross & jogg i alla grundkort.

Medlemsavgift 120kr /pers. / kalenderår tillkommer

Vi är en oas i fitnessdjungeln.

Specialkort

Våra Specialkort

Gäller vårterminen 2010

Start	550kr	Gäller alla 3 startpassen rödmärkta i schemat	
Senior	400kr	Gäller seniorpassen	
Knatte	250kr	Gäller Knattepasset	
Familjelek	250kr	Gäller Familjelek (Hoppis&Skuttis)	
Familjekort	500kr	Gäller knatte eller familjelek	
Vatten	850kr	Har en fast plats på ett vattenpass + tillgång till startpassen	

Grundkort 65+/pensionär

	1mån	Termin	6 mån	12 mån
Jympa		840kr	1120kr	1400kr
Spin		840kr	1120kr	1400kr
Gym		1080kr	1400kr	1800kr
Duo 2 aktiviteter		1320kr	1560kr	1920kr
Total	440kr	1560kr	1800kr	2360kr
Dagkort <i>gäller före kl 15 må-lö</i>	240kr	560kr	800kr	1200kr
Sommar		520kr		
Sätilla		600kr		
Klippkort 10 ggr.				520kr
Engångsbiljett	64kr	(50kr för medlem i annan F&S med giltigt träningskort)		

Grundkort Studerande/arbetslös

	1mån	Termin	6 mån
Jympa		840kr	1120kr
Spin		840kr	1120kr
Gym		1080kr	1400kr
Duo 2 aktiviteter		1320kr	1560kr
Total	440kr	1560kr	1800kr
Dagkort <i>gäller före kl 15 må-lö</i>	240kr	560kr	800kr
Sommar		520kr	
Sätilla		600kr	
Klippkort 10 ggr.			520kr
Engångsbiljett	64kr	(50kr för medlem i annan F&S med giltigt träningskort)	

Medlemsavgift 120kr /pers. / kalenderår tillkommer

Vårt utbud

START- för dig som vill ta steget NU

Skön jympa, spinning eller cirkelgyrn för dig som vill komma igång på ett lustfyllt, enkelt och skonsamt sätt. Du hinner med i alla rörelser, även om du är helt ovan. Inga hopp eller tunga övningar. Nytt i vår Start Jogga under April.

JYMPA- är vårt hjärta, coolt och kul, "följ John principen"

Bas

Rejält utan hopp. För dig som vill ha en skonsam jympa som bygger upp styrka, kondition och smidighet från grunden.



Medel

Högre tempo och en del hopp. Passar dig som är van att röra på dig och vill ha lite mer krävande styrke- och konditionsövningar.



Styrka Medel

Jympa medel med betoning på styrketräning.

Skivstång

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

Aerobic

Ös och flyt, en utmaning i häftiga stegkombinationer. Lite "dansig" härlig känsla.

Step 1 och 2

Effektivt och roligt med hjälp av step up-bräda. Rejäl kondition och smarta övningar för styrka och rörlighet. Du kör grunderna i Step 1 och lite mer avancerat i Step 2.

Core

Funktionell träning med rygg, mage & bälstabilitet i fokus. Ett instruktivt pass där du tränar effektivt & säkert men också utmanar dig själv i styrka, stabilitet, balans & rörlighet.

Dans

Danspassen vänder sig till alla som gillar att dansa, showa och glänsa. Inga krav finns förutom att man måste våga släppa loss.



Familjelek/Hoppis&Skuttis

Glädje och lekfulla rörelser för barn och vuxna tillsammans. Passar för barn mellan 3-5 år. Endast barnet köper kort.



Knatte

Knattejympan, är jympa utan vuxna för barn från ca 4-6 år. Fortfarande med tonvikten på lekfull träning.

Senior

Lite lugnare jympa anpassad för äldre. Effektiv och skön träning för hela kroppen.

Vatten

Jympa i vatten är effektivt och mycket skonsamt för leder och muskler. Vattnets motstånd gör rörelserna mjuka och du styr själv hur stort motståndet skall vara.

Cirkelfys

Sportigt, fartfyllt och svettigt pass med stationer för hela kroppen, för dig som gillar att ta i och träna enkelt och rakt. Det handlar mycket om rörelsekvalitet med närvaro. En utmaning för konditionen.

Ki är japanska och betyder kraft och livsenergi.

Denna Ki-familj av pass är inspirerad av österländska träningsformer. I passen finns ett tema med fokus, andning och balans, men passen har helt olika karaktär från harmoniskt och stilla till kraftfullt och tufft.

Yoga

Bygger på de klassiska yogagrunderna, harmoni och fokus på andning, rörelser och avspänning. Du tränar rörlighet, styrka och balans och ökar din närvaro och ditt medvetande.



Ki balans

Ett frigörande pass där vi bl.a. tränar rörlighet, balans, koordination och andning. Fokusera på upplevelsen i din kropp samt hitta harmoni och balans i din träning.

Ki box

Vi tränar kondition, styrka och koordination genom olika slag, sparkar och styrkemoment i 90 minuter. Parvis använder vi boxningshandskar och mitsar (slagkuddar). Handskar och mitsar finns att låna eller ta med egna.



Forts >>>>

<<< Forts

UTE-Träning ute för alla sinnen.

Crosstraining medel

Allsidig träning där jogging varvas med styrkeövningar ute i naturen.

Jogging intro/medel

Jogga i grupp på medelnivå. startjogg i april.

SPINNING- Gruppträning på cykel

Spinning start/bas/medel/intensiv

Effektiv skonsam konditionsträning på cykel.

Stämning, härlig musik och en drivande ledare får dig att orka.

GYM-Styrketräning med redskap, i grupp eller enskilt.

Styrketräning Gym

Träna individuellt i F&S gym med maskiner och fria vikter. Träning i gym är effektivt och säkert. Du kan träna för att rehabilitera skador, komplettera annan träning, bygga styrka och hållfasthet eller helt enkelt för att komma i form.

Cirkelträning/gym

Gruppträning i gymmet. Ledarledd intensiv styrketräning i maskiner till musik. Du bestämmer själv vikter.

KOMBIPASS

Kombi Skivstång/kondition

Ett pass som kombinerar skivstång med kondition. För dig som tidigare tränat. Kombipasset är 75 min långt.

Kombi Spin/cirkel gym (duo eller total kort krävs)

Ett pass som kombinerar spinning med cirkelgym. Passet är 90 min, 45 min av varje.



Ung i gymmet!

Ny forskning visar klart att det inte bara är ofarligt att träna anpassat som ung i gym utan nyttigt. Så för att ytterligare främja ungdomars hälsa och kanske även gemenskapen i familjen genom att träna ihop, erbjuder vi nu ungdomar från det kalenderår de fyller 13 och deras föräldrar att träna i gymmet tillsammans. Förälder och ungdom bokar först en gemensam och anpassad instruktion och tränar därefter tillsammans vid varje tillfälle.

Låter detta intressant kontakta receptionen för mer info och bokning.

Träningskompis

Många efterfrågar en träningskompis i gymmet efter sin instruktion. Kanske är du lite osäker på maskinerna, hur var det nu han sade instruktören? Eller bara nån som peppar dig lite extra. Därför erbjuder vi träningskompisar i gymmet. Funktionärer/Gymvärdar som är vana vid maskinerna och som kan hjälpa dig att komma ihåg vad instruktören sade. Vilka dagar och tider du kan få hjälp av din träningskompis ser du i receptionen eller i gymmet. Går också att boka tid med din träningskompis i receptionen.



IF Friskis&Svettis Mark

Kungsfors Center Industrigatan 2 511 62 Skene

Tel: 0320 - 150 64 Fax: 0320 - 154 50

E-post: info@mark.friskissvettis.se



Vår anläggning ligger i
Kungsfors center
Entrè mot järnvägen.
P-platser: Stor P-plats
mellan järnvägen o dagiset

(gå över 156:an)

eller vid Willys

(gå genom gången t.h om Willys entré)



www.mark.friskissvettis.se