

JYMPA & GRUPPTRÄNING

BAS är kul, enkel och effektiv jympa som bygger upp din styrka och kondition från grunden.

PULS B Bas med betoning på kondition.

MEDEL Passar dig som är van att träna och röra på dig. Ganska högt tempo och en del hopp.

STYRKA M Medel med styrkesekvenser.

JYMPA SENIOR Här har vi skapat träning för dig som är äldre med övningar som både tar hänsyn, bygger upp och utmanar. Musiken är varierad och hela passet har en trivsamt och avstressad inramning där var och en tränar efter förmåga.

STATION SENIOR Jympa för hela kroppen med extra styrketräningen på stationer. 75 minuter.

AEROBIC Stegkombinationer i block med ösig danskänsla med kondition och kordination.

CORE Ett instruktivt pass där du tränar styrka, stabilitet, balans och rörlighet. För dig som är träningsvan. Nivån är medel, men många övningar kan du välja att göra både mer eller mindre krävande.

DANS Låt dig inspireras fullt ut av musik, steg och dansstilar. Det kan vara disco, jazz, latino, funk...

DANS FUEGO Ösigt och hett med latinska rytmer. Dans fuego är inspirerat av latinsk musik, latinska rytmer och dansuttryck. Det är lekfullt, det är fritt och kräver ingen exakthet. Stilarna kan vara salsa, mambo, rumba, flamenco, cumbia, samba. Härma, släpp loss och ha kul med mycket känsla, attityd och karaktär. Vältränad eller inte, alla kan vara med och göra danspasset till sitt eget.

ENKEL för funktionshindrade. Rörelserna är mycket enkla och tränar våra grundfunktioner. **FAMILJ** är rörelselek för barn 3–6 år och vuxna tillsammans. Spring, hopp och lek till glad musik. Prova gratis en gång.

KNATTE är för barn utan vuxna. Tonvikten på lek. För barn cirka 4-7 år. Prova gratis en gång.

JUNIOR Ösiga och fartfyllda pass där kroppsuppfattning och grundfärdigheter som styrka, kondition, balans, hållning, böj, sträck och vrid tränas i kul övningar. Ålder 7-12 år. Prova gratis en gång.

YOGA 1 är en upplevelse där prestationskraven uteblir och närvaro och stillhet infinner sig. Övningarna leder fram till förbättrad koncentration, ökad medvetenhet och inre ro.

YOGA 2 En flödande och dynamisk yoga som bygger vidare från Yoga 1 och dess grunder i klassisk dynamisk Hatha yoga. Här får du praktisera solhålsningarna samt asanas (positioner) som ger utmaning i rörlighet, styrka och balans. Varje pass inleds med sittande uppvärmning och avslutas med vila och stillhet. Passet är 75-80 minuter.

RYGG är ett pass för dig som vill träna rörlighet och styrka för ryggen i ett lugnt tempo.

SKIVSTÅNG (Åldersgräns 16 år) effektiv och kul träning med skivstång och drivande musik samt tydliga instruktioner.

SKIVSTÅNG/INTERVALL skivstångspass med mer kondition, 75 minuter långt.

STATION Jympa för dig som gillar rak, enkel och styrkeinriktad träning. Med träningen i stationer blir den också peppande och omväxlande! Passets inledning och avslutning med ett rejält och svettigt konditionsavsnitt känner du igen från den vanliga jympan. Mittleden däremot har annan karaktär.

Där delar vi upp oss och tränar styrka i stationer, ibland med redskap som brädor, hantlar, eller gum-miband. Finns på bas och medelnivå. 75 minuter.

STEP konditionsträning med fartiga stegkombinationer på bräda.

INTERVALL FLEX Tufft kombipass för kondition, styrka och rörlighet Under första hälften av passet utmanar du din kondition och styrka och under andra hälften tränar du din rörlighet. IntervallFlex är ett träningspass du lämnar med ett nöjt leende, om du gillar att ta i och är rustad för intensiv träning.

TRÄNA UTE

CROSS Varierad uteträning med jogging och styrketräning i stationer. Redskapen finns i naturen i form av backar, bänkar och räcken med mera. Crosspasset bjuder på mycket variation och många avbrott och kan vara ett perfekt sätt att smyga igång med jogging för den som är ovan. Eller få inspirerande och kompletterande styrketräning för den som mest joggar. Start mars/april se hemsidan.

SPINNING (Åldersgräns 16 år, förutom start och baspassen som är 12 år och 150 cm lång.)

START Kom igång på ett kul och trivsamt sätt. Här kan du tryggt börja från grunden med rolig, enkel och skonsam konditions-träning.

BAS För dig som vill träna på en skonsam och lågintensiv nivå, men ändå vill ha ett rejält träningspass.

MEDEL Passar dig som både vill och kan ligga på en högre puls nivå under en längre tid.

INTENSIV Tufft och utmanande. Det här är passet för dig som gillar att träna på en hög och intensiv konditionsnivå. 75 min.

SPINCORE 75 minuter kombinationspass med effektiv konditions- och bålstyrka, stabilitet och rörlighet. Passet kräver tidigare vana av spinning. Ta med jympaskor till Core-delen.

INTERVALL PYRAMID 55 minuters pass med en blandning av långa och korta intervaller. Intervallerna är max 4 och minst 1 minut långa och varierar mellan ansträngande till mycket, mycket ansträngande nivå.

INTERVALL LÅNGA 75 minuters pass, förlängd tid, med konditionsträning och uthållighet i fokus. Ett pass med skönt flow med långa intervaller om 3-5 minuter med jämn belastning på ansträngande nivå.

GYM (Åldersgräns 16 år)

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. Alla som tränar i gymmet ska efter en gyminstruktion kunna träna självständigt.

GYMINSTRUKTION I säsongskorten för gym och allträning ingår en gyminstruktion. I 12-månaderskorten för gym och allträning ingår två gyminstruktioner. Vi erbjuder Grundinstruktion, Fortsättningsinstruktion samt Avancerad instruktion. Ytterligare instruktioner, 150 kr/timme.

UNGDOM 13–15 år tränar i målsmans sällskap efter genomgången gyminstruktion. Båda två ska inneha giltigt träningskort. UngGym-kortet är rullande och ej bundet till säsong. Det finns regelbundna tillfällen för ungdomar, 13-15 år, att prova på styrketräning tillsammans med en gyminstruktor. Målsmans godkännande.

CIRKELFYS Svettig gymträning i grupp där du tränar hela kroppen i olika stationer med eller utan redskap. Giltigt träningskort för Cirkelfys är Gym och Allträningskort. Bokningsbart pass.

TRÄNINGSKORT	12 MÅN	SÄSONG	30 DGR	
Obligatoriskt medlemskort för kalenderåret				100
Allträning	2 950	1 900	520	
16–19 år/senior/studerande	2 200	1 450	390	
Ung Allträning (13-15 år)		800		
Engångsbiljett Jympa/Spinning/Gym. Ej medlem.				100
Engångsbiljett för medlem med minst ett aktivitetskort				50
Prova på-kort 3 ggr ej medlem. Max ett köp per person.				150
Klippkort 10 ggr giltigt 1 år	850			
Tvåföreningskort	3 900			
Endast Jympa	1 900	1 200		
Jympa 16–19 år/senior/studerande	1 425	900		
Familje- och Knattejympa (barn 3-6 år/ 4-7 år)		400		
Juniorjympa Gäller även barntillåtna pass 7-12 år		400		
Ung jympa (12-15 år, ej skivstång)		400		
Enkel (gäller även Enkeljympa F&S Tyresö)		400		
Endast Spinning	1 900	1 200		
Spinning 16–19 år/senior/studerande	1 425	900		
Ung spinning (12-15 år & minst 150 cm lång)		400		
Endast Gym	2 400	1 600		
Gym 16–19 år/senior/studerande	1 800	1 200	250	
Ung gym (13-15 år) ett rullande 6-månaderskort. Se utbud gym		400		
Gyminstruktion				150
FaR-kort 3/6 mån. rullande - se info nedan				500/ 1000

Vi reserverar oss för eventuella ändringar. OBS! korttyper och priser kan komma att ändras vid/inför varje årsskifte. Erbjudanden kan förekomma under året.

Ungdom 16-19 år (födda 1993-1996). Medtag leg.

Senior födda 1947 eller tidigare. Medtag leg.

Gäller från och med inköpsdagen:

12 månaders-, och 30-dagarskortet. Ung gym, Prova på-kort 3 gånger, samt klippkort.

Tvåföreningskort, Gäller i Haninge och en valfri förening. Medlemskap i en förening köps samtidigt. Vill du utnyttja medlemsförmånerna i båda föreningarna, köper du dubbla medlemskap.

Säsongskort gäller halvårsvis, 1 januari–30 juni och 1 juli–31 december.

FaRkort, träning på recept. 6 månaders - eller 3 månaderskort mot recept. Samma recept gäller för två köp av 3-månaderskortet om köpen görs direkt efter

varandra. En gyminstruktion ingår 1 gång vid 3 månader samt 2 gånger vid köp av 6 månader. Kortet gäller på all vår träning. Max i 6 månader per köp.

Enkeljympakortet gäller för F&S Haninge och F&S Tyresö. Medlemskap och enkeljympakort köps i den kommun man är mantalsskriven.

Studentrabatt För dig som fyllt 20 år och har giltigt studentlegitimation med Mecenat/CSN logotype visas i receptionen vid kortköp. **Kort** köps i receptionen med betalkort eller via betalning till Bg 948-3736 Vid betalning via BG ange fullständigt namn, personnummer, och eventuellt kortnummer. Ny medlem köper sitt kort i receptionen.

Friskis&Svettis Delbetalning av 12-månaderskort. Mer info på hemsidan/ fråga i receptionen. Vi tar emot **Friskvårdschecken & Friskvårdskuponen**. Vi är anslutna till **Flexpay**.

Alla kort är **personliga**. **Inga återköp** av kort.

Frysning av kort endast mot upp-visande av giltigt läkarintyg. Max 3 månader på Säsongskort och 6 månader på 12 månaderskort. **Alla barn och ungdomar** får prova gratis första gången, endast en gång per person på valfri aktivitet inom ramen för våra åldersgränser, i mån av plats. (Gäller ej vid skollov).

Engångsbiljett/prova 3 ggr-kortet Valfri träning för ej medlem. Dras av på priset mot uppvisande av kvitto vid köp av träningskort säsong eller 12 månader, inom två månader.