



TRÄNINGSGUIDEN  
FRISKIS&SVETTIS I ÄLMHULT

# Välkommen till Friskis

Bästa tiden att börja är nu



# DANSA, LYFT, YOGA, SPÄNN, BOXA, SPRING, UTMANA, CYKLA, FLEXA, SVETTAS, HOPPA, BALANSERA, SKRATTA OCH MÅ BRA MED OSS!

Fullt schema från och med vecka 37.

## VÅRT UTBUD - DITT VAL

### JYMPA

Jympa är Friskis klassiker. Den är varierad, funktionell och enkel att hänga med i. Jympa är allroundträning i suverän form. På en timme får du alla träningskvaliteter.

- **JYMPA SOFT** Tar hänsyn, bygger upp och utmanar.
- **JYMPA PULS BAS** Ett fartfyllt baspass där konditionsträning står i fokus. Hoppfritt

**JYMPA MEDEL** Högre tempo och hopp.

- **JYMPA PULS MEDEL** Ett jympapass på medelnivå med roliga steg, ös och pulshöjande övningar i en längre konditionsdel.

**FAMILJ** Lekfull jympa för barn 2-6 år och vuxna tillsammans.

### INSTRUKTIVA & FOKUSERADE PASS

**CORE** Funktionell träning, fokus på bålstabilitet.

- **N BOX** Tuff träning med mycket box- och kampsportskänsla

**CIRKELFYS** Teknik- och styrkefokuserad träning i stationer.

- **CIRKELFYS SOFT** En skonsammare variant av cirkelfys där det finns gott om tid till varje övning och där du själv enkelt kan välja hur belastande träningen blir.

- **FLEX SOFT** Funktionell och mjuk rörlighetsträning.

- **N HIT** (HögIntensiv Träning) HIT är ett pass med hög intensitet rakt igenom. Alla dina fysiska kvaliteter utmanas: Uthållighet inom styrka och kondition, spänst, explosivitet och snabbhet

- **SKIVSTÅNGINTERVALL** Sportig, rak och effektiv styrketräning med hjälp av skivstång som följs av en 15 minuter lång konditionsdel i intervallform.

- **TABATA** Högintensiv intervallträning där vi jobbar med helkroppsövningar i tabataintervaller.

- **YOGA** Vår egen yogaform med klassiska och trygga yogaövningar (asanas).

**N** **YOGA ENERGY** Ett fysiskt mer utmanande yogapass.

## KOREOGRAFI/DANS

**DANS FUSION** Här blandas olika stilar, t.ex. disco, funk, jazz, latino, rock, swing och du kan hänga på direkt. Mycket känsla och attityd.

**DANS STREET** Svängigt danspass med cool attityd och enkel koreografi. Musiken i passet utgår från hip hop och R'n'B.

## **N** STEP

Stegkombinationer med dansig känsla på "stepup-bräda".

## BARN

**FAMILJ** Lekfull jympa för barn 2-6 år & vuxna tillsammans.

**BARNTILLÅTET PASS** Jympa puls medel på söndagar kl. 17.30 där barn 6-9 år tränar gratis tillsammans med betalande vuxen. OBS! Då barnen ej är medlemmar är de ej försäkrade.

## FÖR BÄSTA EFFEKT OCH SÄKER TRÄNING

Det kan vara klurigt att veta var man ska börja eller hur man ska ta träningen till en ny nivå. Vi har markerat ett antal pass som en vägledning.

För bästa effekt och säker träning, välj en nivå där du har marginaler.

### ● **Ingångspass**

Pass med denna märkning är utmärkta att starta med, att träna skonsamt på eller för återhämtande träning.

### ● **Högintensiv träning**

Pass med denna märkning är till för dig som vill maxa din träning. Här är det tuff, rak och sportig träning - all the way. Vissa av passen kräver lite extra av dig som deltagare när det gäller teknik och utförande av övningar.

## **N** = Nyheter

Utförligare information om träningsformerna hittar du här: [friskissvettis.se/almhult](http://friskissvettis.se/almhult).

## SPINNING

Individuell konditionsträning i grupp på cykel. Du sätter själv nivån med hjälp av ledarens guidning i ansträngning och belastning.

**SPIN DISTANS** Konditionsträning där du själv bestämmer belastningsnivå utifrån din egen träningsnivå eller dagsform. Finns i olika längder.

- **SPIN INTERVALL** Tuff konditionsträning i intervallform, med varierande intervaller.

**SPIN DISTANS PULS** Spinning med direkt feedback på din träning med hjälp av pulsmätning.

- **SPIN SOFT** Konditionsträning på lugnare nivå.

- **NORSKA INTERVALLER** Ett tufft intervallpass och en träningsutmaning utöver det vanliga. För dig som gillar intensiva spinningpass och vill maxa din konditionsträning.

## TRÄNING I GYMMET

Träna individuellt eller i grupp och bygg upp din styrka med hjälp av maskiner eller fria vikter eller andra redskap. Med hjälp av löpband, roddmaskin, cross-trainer eller cykel kan du även utnyttja gymmet

för konditionsträning. Variationsrikedomen är stor! Utöver egen träning erbjuder vi följande aktiviteter och gruppträning i gymmet/cirkelgymsalen:

**CIRKELGYM** Gruppträning i cirkelgymmet där du tränar individuellt vid olika stationer/maskiner under ledning av en instruktör.

- **CIRKELGYM SOFT** Gruppträning i cirkelgymmet med skonsammare övningar där du själv väljer hur belastande träningen blir.
- **CIRKELGYM GO** Hög energi, fullt ös och med glimten i ögat. Cirkelgym Go är träning utan krusiduller eller svåra övningar. Två cirklar, en med tung styrka i maskiner och en med övningar i högt tempo utan redskap. Träning med extra allt och team som taggar varandra till max.

**GYM INSTRUKTION** Mycket lämpligt för dig som är ny eller för dig som vill utveckla din gymträning. Tillsammans med instruktören skapar ni ett eget träningschema, anpassat för dig och dina träningsmål. Instruktören tar en timme. Kom ombyttn. Ingår i våra Allträningskort och Gymkort.

**BEBIS I GYMMET** Månd-fred 8-12 år det tillåtet att ta med sin bebis i gymmet. För att undvika olyckor ska barnet sitta i en babysitter eller liknande.

## MEDLEMSVILLKOR

### MEDLEMSAVGIFT

För giltigt medlemskap i Friskis&Svettis Älmhult krävs att du betalar medlemsavgiften på 100 kr/kalenderår (50 kr för barn upp till 14 år) och för samtliga år som ditt träningskort gäller.

### TRÄNINGSKORT

Ditt träningskort är ett personligt refillkort och får bara användas av dig själv. Förlorat kort ersätts för 50 kronor. Ha kortet med dig och logga in före träning. För att köpa ett träningskort krävs medlemskap (se ovan).

- Medlemskap, träningskort och presentkort återköps ej.
- Frysning av kort gäller enbart för våra årskort och vid sjukdom, skada eller tillfälligt arbete på annan ort. Vid sjukdom eller skada ska läkarintyg uppvisas. Kort kan frysas i minst 15 och högst 60 dagar, gäller även gravida eller de som nyss fått barn (max 60 dagar/barn). Frysning kan ske högst en gång under kortets giltighetstid.
- För att köpa något av våra rabatterade träningskort (ungdomar eller pensionärer) krävs uppvisande av giltig legitimation eller intyg från Försäkringskassan (gäller sjukpensionärer).

### SCHEMA OCH TIDER

Alla scheman är preliminära och vi reserverar oss för ändringar.

Vår mest aktuella information hittas i appen, på hemsidan eller i vårt Facebookflöde.

Vi gör allt vi kan för att schemalagda pass ska genomföras. Ibland kan vi tvingas att byta till



en annan intensitet. Endast i absolut sista hand ställs pass in. Vid röda dagar/storhelger samt mellan ordinarie terminen tillämpas ett något reducerat grupp-träningsschema.

### DINA MEDLEMSFÖRMÅNER

Du är försäkrad under träning och på resor till/från träningslokalen genom Söderberg & Partners. Du tränar för 50 kr/pass i andra F&S-föreningar. Du har rösträtt på årsmötet.

### BETALNING

I vår reception betalar du med betalkort eller Swish. Vi tar ej emot kontanter.

### DEL BETALNING

Delbetalning kan endast göras vid köp av 12-månaderskort. Åldersgräns 18 år. Ta med ID och bankuppgifter. Vi anlitar OpusCapita Kredithanterarna. De utför en kreditprövning. På vår hemsida kan du läsa mer om delbetalning.

### OMKLÄDNINGSRUM

Duschutrymmen och omklädningsrum är allas ansvar att hålla trivsamma, fräscha och hygieniska. Använd handduk att sitta på i bastun. Tänk på att allergier kan förekomma - undvik att använda hårspray och parfym.

### KLÄDER OCH SKOR

Rena träningskläder gör det trevligare att träna tillsammans. Uteskor stannar innanför ytterdörren. Använd endast inneskor i lokalen.

## FÖRVARING

Förvaring av värdesaker som t.ex. kläder och skor sker på egen risk. Läs in det du är rädd om eller ännu hellre lämna värdesaker hemma. Använd gärna de låsbara skåpen vid receptionen eller i omklädningsrummen. Föreningen kompenserar ej för förlorade föremål.

## REDSKAP OCH VIKTER

Ställ tillbaka vikter och redskap på sin rätta plats när du är klar. Var rädd om utrustningen – lägg ner vikterna kontrollerat. Lämna plats i maskinerna mellan dina set. Använd en maskin i taget vid kö. Torka rent maskiner efter dig med trasorna i de röda vägghållarna.

## MOBILTELEFON

Använd mobiltelefon med förnuft. Ringsignalen ska vara på ljudlöst. Visa hänsyn. Fotografering i omklädningsrum är förbjudet enligt lag. Fotografering av andra personer i övriga delar av lokalen är endast tillåtet med deras tillstånd.

## DUM, DUMMARE, DOPAD

Användning av dopingklassade preparat är ej tillåtet. Som medlem omfattas du av Riksidrottsförbundets stadgar och antidopingreglemente. Du är själv ansvarig för att känna till och följa dopingreglerna som finns på RF:s hemsida [www.rf.se/antidoping](http://www.rf.se/antidoping).

# BOKNINGSPASSINFORMATION

För att du ska kunna boka plats på ett platsbegränsat pass måste du vara medlem och ha ett aktivt

träningskort hos Friskis&Svettis Älmhult. Bokningsinformation finns även på hemsidan.

## LOGGA IN VIA HEMSIDAN

- Gå till: [www.friskissvettis.se/almhult](http://www.friskissvettis.se/almhult). Välj "Bokning & schema" längst upp i menyraden.
- Klicka på "Logga in".
- **Användare:** skriv in ditt kortnummer (de fyra siffrorna på ditt medlemskort).
- **Lösenord:** första gången du loggar in använder du ditt födelsedatum, 8 siffror (ÅÅÅÅMMDD). Du kan ändra lösenord under "Mina sidor" och "Kontaktuppgifter" när du loggat in.

## BOKA PASS

- Logga in enligt beskrivning ovan.
- Klicka på "Boka" längst ut till höger på det/de pass du vill delta i. Drop-in-pass behöver ej förbokas.
- Raden med det bokade passet blir synligt längre upp på sidan.

## RESERVPLATS

Om passet du vill gå på är fullbokat kan du sätta upp dig på väntelista.

1. Logga in.
2. Klicka på "Boka reserv" för att boka dig på reservlistan.
3. När någon avbokar blir nummer 1 på listan automatiskt bokad på passet.

4. Du får ett mail om din reservplats går över till en ordinarie plats.
5. Om det står "FULLT" är även reservlistans alla platser upptagna.

## AVBOKA PASS

- Logga in enligt beskrivning ovan.
- Klicka på "Bokningar" i menyraden.
- Tryck "Avboka" vid den aktuella aktiviteten.

## BOKA VIA APPEN

- Ladda hem "Bokningsappen" till din smartphone via Appstore eller Google play.
- För att komma till Friskis Älmhult anger du **organisations-ID: 1350**.
- Logga sedan in med samma uppgifter som på hemsidan. Följ anvisningarna i appen.

Du är välkommen att kontakta receptionen om du har några frågor.

## BOKNING AV GYM INSTRUKTION

Gym instruktion ingår i Allträningskort, Gymkort och Gym Dag-kort. Kostnad utan giltigt kort: 300 kr. Önskar du få en gyminstruktion? Kontakta receptionen för bokning observera att det kan vara väntetid på dessa bokningar.

## BOKNINGSPASSREGLER

- Bokningar och avbokningar görs via [www.friskissvettis.se/almhult](http://www.friskissvettis.se/almhult) eller via appen. Har du inte tillgång till dator eller telefon? Ring receptionen på 0476-133 00 och få hjälp.
- Pass blir tillgängliga för bokning 8 dygn före passtart.
- Du får max ha 4 bokningar samtidigt.
- Du kan boka plats fram till 60 minuter innan passtart.
- Om du vill avboka ett pass måste du göra det senast 2 timmar innan passtart.
- Du måste logga in vid receptionens incheckningsterminaler senast 10 minuter före passet börjar, därefter mister du din plats och den blir fri för drop-in.

## VARNINGAR

Om du inte avbokar i tid eller uteblir från ett pass fler än 3 gånger inom en löpande 90-dagarsperiod spärras bokningsfunktionen. Spärren hävs till en kostnad av 200 kr.

The screenshot shows the booking interface for Friskis&Svettis Älmhult. At the top, there's a navigation bar with a menu icon, the word 'Bokning', and a 'PASSER BOKA' button. Below this is a date selector for 'Måndag 17 Juli - 2017' with left and right navigation arrows. A 'VISA FILTRERING' section is visible below the date. The main content area displays a list of passes for 'Måndag - 17 Juli'. Each pass entry includes the time, duration, location, and available spots. The 'Spin - Varierande' pass has a red 'Boka' button next to it.

Time	Location	Spots	Action
10.00 60 Min	Friskis&Svettis Älmhult Sandra - Lilla Salen (SMP)	100/101	Drop-in
18.30 60 Min	Friskis&Svettis Älmhult Cathrin R	100/100	Drop-in
18.30 60 Min	Friskis&Svettis Älmhult Lisa H - Spinsalen (Hälsoringen)	27/28	Boka

**PRISER** MEDLEMSAVGIFT 100 KR/KALENDERÅR TILLKOMMER (50 kr för barn upp till 14 år)

**VUXEN** Född 1998 eller tidigare

	1 MÅN	6 MÅN	12 MÅN	DELBET.12 MÅN *)
Allträning	500	2 030	2 900	242/månad
Allträning dag**)	-	1 365	1 960	163/månad
Gym	-	1 715	2 500	208/månad
Gym dag mån-fre kl. 05-15	-	1 220	1 715	143/månad
Gruppträning (exkl. c-gym)	-	1 715	2 500	208/månad
Jympa redskapsfria pass ***)	-	1 350	1 925	160/månad
Spinning	-	1 350	1 925	160/månad

## ÖVRIGA KORT

Allklippkort 10 ggr	830 Vuxen 625 Ungdom/ pensionär	10 st valfria träningar (ej nyckel- gym) under ett år
Familjejyma	350/1 barn 570/2 barn	Medföljande vuxen tränar gratis
Engångsträning för Familjejyma samt för barn under 15 år.	90	
Engångsträning Familjejyma	70	Per barn

## MEDLEMSKAP

IF Friskis&Svettis är en ideell förening med obligatorisk medlemsavgift. Avgiften är 100 kr per kalenderår och betalas för samtliga år träningskortet gäller. Medlemskapet omfattar även en olycksfallsförsäkring, läs mer på vår hemsida.

\*) Delbetalning via OpusCapita Kredithanterarna. Åldersgränser 18 år. Serviceavgift på 20 kr per månad tillkommer. Se vår hemsida för mer information.

\*\*) Allträning Dag gäller för individuell träning i gymmet mån-fred kl. 05-15 samt för alla gruppträningspass inkl. c-gym, mån-fred med start senast kl. 16.30.

## UNGDOM (Född 1999 eller senare) & PENSIONÄR

	1 MÅN	6 MÅN	12 MÅN	DELBET.12 MÅN *)
Allträning	500	1 380	2 000	167/månad
Allträning dag**)	-	930	1 350	113/månad
Gym	-	1 170	1 690	141/månad
Gym dag mån-fre kl. 05-15	-	830	1 170	98/månad
Gruppträning (exkl. c-gym)	-	1 170	1 690	141/månad
Jympa redskapsfria pass ***)	-	910	1 300	108/månad
Spinning	-	910	1 300	108/månad

## ÅLDERSGRÄNSER (gäller från 1 januari det år du fyller)

6-9 år	Du tränar gratis på Jympa kl. 17.30 på söndagar, i sällskap av vuxen.
10-11 år	Du får delta på alla gruppträningspass samt träning i gymmet, dock alltid i sällskap av vuxen.
12 år	Nu får du även träna på egen hand på alla redskapsfria pass.
13 år	Alla gruppträningspass på egen hand. Du får även träna på egen hand i gymmet, när receptionen är öppen och efter förälders skriftliga godkännande. Vi rekommenderar bokning av en Gyminstruktion för att du ska få en bra start i gymmet
15 år	Nu får du träna på egen hand i gymmet, utan förälders godkännande och även på obemannade tider.

Pensionär: Från det datum du fyller 65 år eller sjukpensionär med intyg från Försäkringskassan.

\*\*\*) Jympa redskapsfria pass: Gäller på Jympa, Core, Dans fusion, Street dance, Step, Flex soft, Yoga och Yoga energy.



## FRISKIS&SVETTIS ÄLMHULT

### ADRESS

Friskis&Svettis  
Östra Esplanaden 20  
343 31 Älmhult

### TELEFON

0476/133 00

### HEMSIDA

[friskissvettis.se/almhult](http://friskissvettis.se/almhult)

### E-POST

[info@almhult.friskissvettis.se](mailto:info@almhult.friskissvettis.se)

### FACEBOOK

Friskis & Svettis i Älmhult

### INSTAGRAM

[friskissvettisalmhult](https://www.instagram.com/friskissvettisalmhult)

## ÖPPETIDER NYCKELGYM

**MÅNDAG - SÖNDAG**  
**05.00 - 23.00**

Öppettider för Gruppträning och Reception varierar något över året. Se hemsidan för aktuell information.