



**VERKS
AMHET
SBERÄ
TTELS
E 2017**



SOLENTUNA

Denna verksamhetsberättelse gäller för perioden 2017-04-01 - 2018-03-31.

Innehåll

Från ordföranden.....	4
Vision och verksamhetsidé	5
Ett förädlat Friskis&Svettis.....	6
Friskis&Svettis i siffror.....	7
Friskis&Svettis Sollentuna 2017	8
Vårt varumärke	9
Vår syn på träning	11
Övergripande mål 2017	13
Vårt utbud.....	14
Träningsutbud A-Ö	15
Utbildning och uppföljning.....	16
Ekonomi.....	16
Organisationen	17

Från ordföranden

Friskis&Svettis Sollentuna - ännu ett svettigt träningsår med 7 300 medlemmar!

2017 var ett omvälvande år för Stinsen. Det gav oss på Friskis&Svettis Sollentuna chansen att ta ut svängarna lite extra och öppna Multihallen. Vi kan nu erbjuda ännu fler pass och även skapa förutsättningar för ännu mer varierad träning. Friskis&Svettis vill ju erbjuda glädjefull träning för alla, oavsett om du trivs med att träna individuellt eller i grupp. Det ska finnas något för var och en!

Friskis&Svettis Sollentuna skulle inte finnas utan sina medlemmar. Till medlemmarna räknas också våra 200 funktionärer som varje vecka ger av sin tid. Deras enastående ideella insatser har många besökare från andra länder svårt att ta in. Att vårt stora medlemsantal och vår professionalitet som träningsaktör har åstadkommit med i stort sett enbart ideella krafter kan i mångas ögon ses som en omöjlighet. Jag får ofta frågor om det verkligen är sant!



Vi har anammat idén om ständiga förbättringar i allt vi gör. Vårt mål är att göra medlemmarna ännu nöjdare. Det är inte alltid så lätt eftersom de som tränar hos oss kan ses som ett tvärsnitt av Sveriges hela befolkning med allt vad det innebär av varierande behov och livssituationer. Men vi gör vårt bästa och vi vill verkligen bjuda in våra medlemmar till samtal om föreningens utveckling.

I år är det 40 år sedan Friskis&Svettis startade med några få deltagare i centrala Stockholm. Sollentunaföreningen bildades fem år senare. Vi är en medlemsstyrd ideell förening vilket betyder att all vinst och alla mänskliga resurser investeras i föreningens fortsatta utveckling. Årsmötet är föreningens högsta beslutande organ - ta chansen att påverka eller titta bara in för att se hur det går till.

Det kommer en del frågor om Stinsens framtid, ofta med tillägget vad som kan hända med träningskortet. Huset kommer att rivs men vårt kontrakt med hyresvärderna sträcker sig till utgången av 2023. Redan nu pågår aktiviteter för att finna nya lokaler. Givetvis kommer du som medlem att få information så snart det börjar röra på sig. Men räkna med att det kan ta tid. Det är en hel serie beslut innan grävskoporna rullar fram och i väntan på dem fortsätter vi lugnt att träna tillsammans.

Friskishälsning från
Kaisa Unander
Ordförande

Vision och verksamhetsidé

Friskis&Svettis vision

Träning hos oss är lustfylld och inspirerande.

Friskis&Svettis verksamhetsidé

Att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla.

Idé utan krav

Friskis&Svettis är en idrottsförening med ett för idrottsvärlden ovanligt mål; ett leende. Leendet känns. Ofta syns det. Det sitter i maggropen som en känsla av lycka.

Styrda av lusten

Det där speciella leendet vinner över alla jag-borde-tankar. Träning driven av dåligt samvete blir sällan kul, regelbunden eller långvarig. Det är därför som idrottsföreningen Friskis&Svettis bygger verksamheten på idén om att träning ska vara styrd av lust.

Längta till träningen

Om det är kul att träna vill du göra det igen. Då kan du längta till nästa gång. Det kan gå så långt att du står där och ler medan du är mitt uppe i något helt annat i vardagen. Du är nöjd med dig själv. Du känner din kropp och gillar den. Du mår bra, helt enkelt.

Vem behöver mer fokus på kroppen?

En idrottsförening med ett leende som mål måste leva upp till annorlunda krav på träningen. Lustfylld träning måste innehålla mer än en korrekt utförd knäböj. Lustfylld träning fördelar fokus jämnt mellan tekniken och känslan, mellan kroppen och själen.

Kroppen och själen

Lustfylld träning är för Friskis&Svettis att kombinera kompetens om träning med en avslappnad attityd. Ingen behöver mer kroppsfixering, men behovet av lustfylld träning är stort. Därför är leendet målet. Och dit leder bara de sorters träning som har plats för själen.

Ett av kraven på Friskis&Svettis Sollentuna vi ställer på oss själva är att ska fortsätta vara ett av Sveriges mest attraktiva träningscenter där människor tränar med ett leende.

Ett förädlat Friskis&Svettis

Det välkomnande värdskapet

I det förädlade Friskis&Svettis står dialogen och relationen mellan människor i centrum. Det välkomnande värdskapet är utvecklat på alla plan och träningsgemenskapen är Friskis&Svettis starkaste marknadsföringskanal.

I ett förädlat Friskis&Svettis ska varje ny medlem liksom varje befintlig medlem känna sig välkommen på riktigt, vilket betyder att vårt värdskap blir allt viktigare på alla nivåer. Vi ser och bekräftar varje medlem bättre. Vi utmanar, inspirerar och visar att vi gillar det vi gör.

Medlemmarna, de ideella funktionärerna och de anställda medarbetarna är ännu mer uppdaterade i Friskis&Svettis träningsutbud. De kan sin träning, tycker om sin träning, utvecklas i sin träning och är därmed bra ambassadörer för sin förening och Friskis&Svettis.

Sammantaget ger ett förädlat värdskap oss ännu fler nyfikna medlemmar som vill provsmaka flera delar av vårt träningsutbud, vilket gör att medlemsomsättningen minskar.

En träningsgemenskap

Friskis&Svettis stärker sin starkaste marknadsföringskanal: dialogen mellan människor. Glada och stolta medlemmar berättar ännu flitigare än i dag om sitt Friskis&Svettis och sin träning för vänner, på Facebook, på Instagram, på jobbet och inom familjen.

Friskis&Svettis följer människor under hela livet. Ibland är man medlem och ibland inte, ibland aktiv i långa perioder och ibland vilande i långa perioder.

De flesta som bor i ett samhälle där Friskis&Svettis finns kommer någon gång under sin livsperiod att vara medlem. Man tränar för att må bra, träffa människor, utvecklas, prestera mer, bli mer attraktiva, leva länge och inte bli skadad. Människor vill via träning bli sedda, utveckla sin hälsa och utmana sig mer.

Eller med våra ord: träningen ska vara så rolig att du fortsätter hela livet.



Friskis&Svettis i siffror

Friskis&Svettis har 551 803 medlemmar i 158 ideella idrottsföreningar.

- 110 föreningar i Sverige (529 909 medlemmar, vilket är över 5 % av befolkningen).
- 40 föreningar i Norge (17 729 medlemmar).
- Övriga är Helsingfors, Vanda, Köpenhamn, Bryssel, Paris, Luxemburg, London och Aberdeen (totalt 3 865 medlemmar).

Cirka 17 000 ideella funktionärer engagerar sig i Friskis&Svettis-föreningarna. Cirka 7 800 av dessa är ledare och tränare. Övriga är främst värdar och förtroendevalda.

Friskis&Svettis har cirka 1 500 anställda medarbetare, varav nästan alla också har ett ideellt uppdrag i sin förening.

Under 2017 genomfördes i snitt 8 434 gruppträningspass varje vecka. Över 100 000 timmar av vår Jympa genomförs varje vecka. Över 10 000 timmar av vår Yoga genomförs varje vecka.

Den individuella träningen (gym) är i besöksfrekvens större än gruppträningen. 80 % av Friskis&Svettis medlemmar har tillgång till gymträning. 77 av Friskis&Svettis föreningar har gym och multihall. 36 föreningar har utbildade Personliga tränare, totalt finns cirka 80 PT.

Friskis&Svettis utbildar sina egna ledare och tränare genom ett eget utbildningssystem. Totalt finns 30 utbildningar och 77 utbildare. För att få leda pass eller inspirera i gymmet behöver ledare och tränare licensieras, en slags uppkörning. Totalt är 165 licensierare engagerade inom Friskis&Svettis.

Friskis&Svettis Sollentuna 2017

Vi började vår verksamhet i liten skala och erbjöd träning i olika skolors gymnastikhallar. Vi hade ingen modern teknik för att hantera medlemsregister och kommunikation.

Sedan 2011 då vi flyttade till våra nya lokaler i Stinsen har vi ökat medlemsantalet med över 300 procent. I dag har vi 7 300 medlemmar och cirka 200 ideellt arbetande funktionärer. Vi erbjuder över 100 gruppträningspass i veckan och vårt stora gym har öppet från morgon till kväll. Hela anläggningen har generösa öppettider – vi har öppet varje dag, året runt.

Under hösten öppnade vi vår multihall – ytterligare 1 400 kvm gym där vi även har olika typer av styrkegruppträningar.

Vi har nu:

- större utbud
- större lokaler
- samma pris

Vårt träningscenter är ett av Sveriges mest attraktiva. Vi har välutvecklade system för medlemsregister, mobilapplikationer och hemsida.

Bra miljö. Bra stämning. Bra ordning. Föreningen är din. Ta hand om den.



Vårt varumärke



SOLLENTUNA

Friskis&Svettis är ett oerhört starkt varumärke tack vare våra medlemmar. Varje dag, på varje pass, i varje möte mellan funktionärer och medlemmar skapar vi varumärket, det byggs ständigt. Det stärks när vi gör på Friskis&Svettis-sättet, det skadas när vi inte lyckas hålla oss till det som vi vet ger framgång. Sammantaget handlar allt arbete om att sträva mot högre Friskis&Svettis-kvalitet och på så sätt utveckla och stärka Friskis&Svettis varumärke, det vill säga människors upplevelse och uppfattning om Friskis&Svettis.

Till stöd finns dokument som hjälper oss att göra rätt, oftare:

- Stadgar för den ideella föreningen Friskis&Svettis Riks. Alla föreningar är medlemmar i Friskis&Svettis Riks och stadgarna är det som binder oss samman och förenar oss.
- Normalstadgan för idrottsföreningen Friskis&Svettis. Alla

medlemsföreningar har sina egna stadgar men de ser i princip likadana ut, de garanterar demokratin och vår tillhörighet i idrottsrörelsen.

- Regler och rekommendationer. Nu är vi nere på detaljnivå, en förening ställs dagligen inför olika beslut – stöd i dessa kan hämtas från Regler och rekommendationer.
- Vita boken, Friskis&Svettis värderingar – endast för internt bruk. Våra värderingsböcker, den mjukare sidan av det som är Friskis&Svettis.

En ideell idrottsförening

Friskis&Svettis Sollentuna har cirka 200 funktionärer som arbetar helt ideellt för att våra medlemmar ska få den träning de önskar.

Friskis&Svettis Sollentuna ägs av våra medlemmar.





Vår syn på träning

Alla våra träningsformer ska – trots att de i många fall har namn som känns igen från andra träningsställen – ha ett eget och kännetecknande Friskis&Svettis-uttryck. Var du än tränar och vilken träningsform du än väljer ska du känna igen det som är typiskt Friskis&Svettis.

Friskis&Svettis träningsidé präglar alla våra träningsformer och är en vägvisare när vi driver och utvecklar verksamheten. Vi utvecklar våra egna koncept, intresserar oss alltid för nyheter på träningsmarknaden, och ser ständigt över verksamheten.

Vi har utökat vår uteverksamhet en hel del och erbjuder nu, förutom jympa, även yoga, löpning, cirkelfys, cross och HIT.





De här kraven ska du ställa:

Det ska vara kul!

Även första gången du tränar. Det handlar inte bara om att må bra efteråt, utan också under tiden. Våra ledare bejaktar musiken, rörelseglädjen och har en tillåtande attityd, befriad från prestationskrav.

Det ska vara enkelt!

Du ska känna dig välkommen och kunna hänga med på en gång. Du märker det både av den genomtänkta träningen och attityden hos våra ledare, instruktörer, receptionister och värdar.

Det ska vara hög kvalitet!

Träningseffekten ska vara garanterad, likaså den minimala risken att skada sig. Alla våra ledare och instruktörer går gedigna utbildningar och certifieras innan de får förtroendet att leda och instruera.

Alla ska kunna vara med!

Inte på varje aktivitet, men det ska finnas något för alla i vårt utbud. Friskis&Svettis träningsidé präglar alla våra träningsformer och är en vägvisare när vi driver och utvecklar verksamheten.

Friskis är sina medlemmar!

Övergripande mål 2017

Målet 2017 har bland annat varit att få fler människor i rörelse. I dag är det över 10 procent av Sollentuna kommuns invånare som tränar hos oss.

Friskis&Svettis Sollentunas värderingar är grunden för vår verksamhet. Vi har valt att lyfta fram och fokusera på följande tre värderingar:

- Träningen ska utveckla hela människan.
- Hög kvalitet är viktigt inom alla områden.
- Gränser ska testas.

Resultatet

Vi har utökat våra lokaler med cirka 1 400 kvm. Vi har över 20 nya funktionärer – allt från ledare, instruktörer till receptionister och värdar. Vi har även fått åtta nya licensierade ledare.

Verksamheten

Vi lyssnar på medlemmarnas önskemål om träningsformer, redskap och behov och vi följer omvärldens trender kring träningsutbudet.

För att stimulera befintliga medlemmar och välkomna nya krävs att föreningen utvecklas. Vi satsar därför kontinuerligt på att förnya/förädla såväl träning som lokaler.



Vårt utbud

Gruppträning



Gymmet



PT/Instruktörer



Vi har sex stora ytor för gruppträning samt mer än 2 000 kvm gym. Vi kan vara 56 personer i spinningssalen, 31 personer i Indoor walking-salen samt upp till 56 personer i cirkelgymmet. I vår multibur, Queenax, kan vi få plats med upp till 36 personer och i våra grupptränings-salar kan vi ta upp emot 130 personer.

Vårt senaste tillskott är multihallen som är 1 400 kvm där vi har både gym och gruppträning. Gymmet är utrustat med fria vikter, kabelmaskiner, Nordic gym-maskiner, gymband, däck, konditionsmaskiner, rörlighets- & stretchhörna, stor fri yta med mera. Gruppträningsdelen är anpassad för styrkepass och större gruppträningspass och kan nyttjas för individuell träning.

Tack vare multihallen har vi kunnat utveckla fler träningsformer.

Våra personliga tränare och instruktörer hjälper dig med träning utifrån dina mål. Vill du komma igång på gymmet, få mer inspiration, utveckla din träning och teknikträna med maskiner och fria vikter så fråga oss.

Träningsutbud A-Ö

Box – tuff träning med mycket box- och kamp-sportskänsla

Cardio mix – ett pass i gymmet för dig som vill inspireras i din konditionsträning

Cirkelfys – funktionell, sportig träning i stationer

Cirkelgym – gruppträning i gymmet

Cirkelgym special – gruppträning i gymmet

Cirkelgym X – tufft styrketräningsspass med högt tempo

Core – funktionell träning med fokus på bål-stabilitet

Core soft – utveckling av hållning och stabilitet

Cross 75 – ett pass med fokus på funktionell styrketräning

Cykel 90 – mer verklighetstroget än att cykla på landsväg

Dans afro – steg och rytm med inspiration från afrikansk dans

Dans EDM – ett svettigt danspass och en härlig träningsfest

Dans fuego – ösigt och hett med latinska rytmer

Dans fusion – showa loss med steg och dansstilar

Flex – atletisk och fokuserad rörlighetsträning för hela kroppen

Flex soft – uppmjukande rörlighetsträning

HIT – högintensiv träning

HIT 35 – högintensiv träning

IMT – inspirerande och utvecklande pass i gymmet

Indoor walking – individuell konditionsträning i grupp på cross-trainer

Indoor walking intervall – tuff konditionsträning i intervaller

Indoor walking soft – konditionsträning på en lugnare nivå

IntervallFlex – tufft kombipass för kondition, styrka och rörlighet

Intro – gyminstruktion i grupp

Junior – lekfull träning för barn 7-12 år

Jympa – vår klassiska gruppträning finns på soft, bas, medel och pulsnivå

Jympa bas – från grunden utan hopp

Jympa intensiv – högt tempo och tunga belastningar

Jympa medel – högre tempo och hopp

Jympa soft – tar hänsyn, bygger upp och utmanar

Jympa station 75 – jympaträning med styrka i stationer

Löpning distans – i skön stämning

Löpning kvalitetspass – utmanar kondition, teknik, snabbhet och löpstyrka

Minijympa familj – lekfull jympa för barn och vuxna tillsammans

Offroad 75 – äventyrlig och lekfull tränings-upplevelse

Power hour – ett teknikenkelt styrke- och konditionspass med mycket energi

Queenax cirkel – gruppträning i gymmet med utgångspunkt i vår funktionella del

Queenax cirkel soft – gruppträning i gymmet med utgångspunkt i vår funktionella del

Seniorklubben – mjukare träning, skönare gemenskap

Skivstång – effektiv och utmanande styrketräning

Skivstång intervall – effektiv och utmanande styrke-träning med intervallträning

Spin – individuell konditionsträning i grupp på cykel

Spin 55 norska intervaller – ett tufft intervallpass och en träningsutmaning utöver det vanliga

Spin intervall – tuff konditionsträning i intervallform

Spin puls – direkt feedback på din träning

Spin soft – konditionsträning på en lugnare nivå

Step – stegkombinationer med dansig känsla på step-up bräda

Yoga – vår egen yoga baserad på Hatha-yogan

Yoga energy – dynamisk och fysisk

Yoga soft – lugn, tillåtande och varsam

Utbildning och uppföljning

Friskis&Svettis utbildar sina ledare. Lokala Friskis&Svettis-föreningar rekryterar ledare, värdar och instruktörer utifrån intervjuer och tester i till exempel musik och rörelse.

Friskis&Svettis grundutbildningar är Individuell träning, Löpning, Power Hour, Indoor walking, Box, Cirkelfys, Cirkelgrym, Dans, Flex, Jympa, Skivstång, Spin, Träning för barn, Yoga. Utbildningarna är uppdelade i två steg. Ettan är gemensam för alla, medan träningsformsutbildningen helt är inriktad på den träning man sedan ska leda eller instruera för. Efter grundutbildning och godkänt praktiskt och teoretiskt prov licensieras man. Alla gruppträningspass, som bygger på musik och rörelse, sätts ihop av varje ledare individuellt. Varje pass är därför unikt. Den personliga prägeln är en viktig del av Friskis&Svettis träningsidé.

En kontinuerlig uppföljning av alla Friskis&Svettis ledare och instruktörer sker av särskilt utbildade uppföljare. Uppföljarens främsta uppgift är att stärka ledarens ledar-/instruktörsroll samt att hjälpa ledaren/instruktören med att utveckla träningsupplägget. Dessutom tittar man på träningsinnehåll, upplägg, syfte och ger ledaren/instruktören återkoppling.

Årligen möts Friskis&Svettis funktionärer på olika konvent för inspiration och vidareutbildning. Alla områdesansvariga har regelbundna möten med andra föreningar i regionen. Utöver detta ordnas tema- och inspirationsdagar av olika slag.

Ekonomi

Ur ett ekonomiskt perspektiv har vi 2017 haft ett framgångsrikt år. Resultatet 2017 är klart bättre än 2016. Detta beror på något högre intäkter samt en bibehållen kostnadsnivå. I det sammanhanget får vi inte glömma att vi av strategiska skäl satsat på multihallen. Kostnaderna för denna ingår i resultatet med cirka 250 tkr.

Ett väsentligt måttal för vår verksamhet är medlemsantalet. För första gången sedan vi flyttade in i våra nya lokaler i Stinsen köpcentrum har medlemsantalet minskat. Vid årsskiftet 2017/18 uppgick antalet medlemmar till 7290, vilket kan jämföras med 7 504 föregående år. Under 2018 kommer styrelsen mer i detalj analysera orsakerna till detta.

Ett kanske ännu mer betydelsefullt nyckeltal är besöksfrekvensen. Antalet besök 2017 uppgick till något över 258 000, vilket är 20 000 flerjämfört med 2016. Detta känns mycket bra.

Budgeten för 2018 pekar på en fortsatt tillväxt på intäktssidan med cirka 6 procent; dvs 16 000 tkr. Någon prishöjning är inte planerad att ingå däri. Driftskostnaderna exklusive multihallen planeras minska något. Antal anställda planeras inte att ändras under 2018. Kostnaderna för multihallen under 2018 är beräknade till 1 550 tkr varav 920 tkr utgörs av avskrivningar. Totalt överskott för hela verksamheten är planerat att ligga i storleksordningen 400 tkr.

Organisationen



De anställda sköter det dagliga arbetet såsom verksamhetsfrågor, ekonomi, marknadsföring och schemaläggning. Personalens uppgifter är främst att se till att föreningen fungerar externt – mot allmänheten, företag och media och internt mot medlemmar och funktionärer. De anställda ska också att underlätta funktionärernas engagemang genom att skapa en kreativ miljö med stor lust och effektivitet.

Våra funktionärer

Kärnan i vår verksamhet är våra funktionärer. Friskis&Svettis Sollentunas verksamhet står och faller med dem. Det senaste året har över 200 fantastiska funkisar skapat trivsel och härlig träningsglädje i våra lokaler. Med stolthet kan vi säga att vi har utökat vår funktionärsgrupp ytterligare inom samtliga områden.

Receptionister – de är våra välkomnande ansikten som hjälper nya motionärer att snabbt känna sig hemmastadda.

Trivselvärdar – de gör att vi har ordning och reda på gymmet, underhåller maskiner samtidigt som de stöttar medlemmarna och visar besökare runt i lokalerna.

Gruppträningsledare – de är glädjespridare och ger energikickar till medlemmarna under nästan 100 träningspass i veckan.

Tränare och gyminstruktörer – de instruerar och peppar på gymmet.

Organisationen består av fyra delar:

- Styrelse och valberedning
- Verksamhetschef
- Personal
- Funktionärer

Styrelse

Styrelsen väljs vid årsmötet. Alla styrelseledamöter är motionärer/medlemmar som representerar medlemmarna.

Styrelsen har utöver de åligganden som framgår av stadgarna befogenhet att fatta beslut om:

- Tillsättande och entledigande, lön samt anställningsvillkor för verksamhetschefen.
- Övergripande organisation av föreningen.
- Verksamhetsplan och budget.
- Fastställande av attestinstruktion.
- Regler för medelsförvaltning.

Styrelse vald vid årsmötet 2017

Kaisa Unander
Elisabeth Ernow-Patay
Ingrid Jansson
Sören Ahlstedt
Annulla Jöfelt
Inger Hildingsson
Peter Ahlerup
Viktoria Lundquist

Valberedning

Sven Egnell
Eva Nordstedt
Maria Sjöberg
Issam El Bidawi

OCKSÅ DU KAN HITTA DIN TRÄNINGSGLÄDJE HOS OSS

SÖNDAG 18 NOVEMBER KL 10.00-11.00
 SÖNDAG 18 NOVEMBER KL 10.00-11.00
 SÖNDAG 18 NOVEMBER KL 10.00-11.00

**Snälla medlemmar
Luffa muskler
Glada miner
DET ÄR VI!**

VÄLKOMMEN

SÖNDAG 18 NOVEMBER KL 10.00-11.00
 SÖNDAG 18 NOVEMBER KL 10.00-11.00
 SÖNDAG 18 NOVEMBER KL 10.00-11.00

VARFÖR FLYGA ÄNDA TILL BLÅKULLA? FRISKIS FINNS JU RUNT HÖRNET.

Påsk på en gå till friskis - håll på!
 Håll på till påskdagen, 13.30 kl.
 Håll på till påskdagen, 13.30 kl.
 Håll på till påskdagen, 13.30 kl.

JAG SKA CYKLA. SKA DU?

SPIN HOPE

VI ÄR MED

SÖNDAG 18 NOVEMBER KL 10.00-11.00
 SÖNDAG 18 NOVEMBER KL 10.00-11.00
 SÖNDAG 18 NOVEMBER KL 10.00-11.00

PAGOLV!

NINGEN SPARKEN.

EN!

SÖNDAG 18 NOVEMBER KL 10.00-11.00
 SÖNDAG 18 NOVEMBER KL 10.00-11.00
 SÖNDAG 18 NOVEMBER KL 10.00-11.00

Vilket utbud vi har ute i sommar!

**Styrka - löpning - jympa
yoga - cirkelgym ute**

SÖNDAG 18 NOVEMBER KL 10.00-11.00
 SÖNDAG 18 NOVEMBER KL 10.00-11.00
 SÖNDAG 18 NOVEMBER KL 10.00-11.00

TRÄNINGEN SKA VARA EN UPPLEVELSE!

SÖNDAG 18 NOVEMBER KL 10.00-11.00
 SÖNDAG 18 NOVEMBER KL 10.00-11.00
 SÖNDAG 18 NOVEMBER KL 10.00-11.00

OCKSÅ #OANADE KRAFTER?

SÖNDAG 18 NOVEMBER KL 10.00-11.00
 SÖNDAG 18 NOVEMBER KL 10.00-11.00
 SÖNDAG 18 NOVEMBER KL 10.00-11.00

YOGA HOPE

VI ÄR MED I KAMPEN! ÄR DU?

Friskis & Svettis

SÖNDAG 18 NOVEMBER KL 10.00-11.00
 SÖNDAG 18 NOVEMBER KL 10.00-11.00
 SÖNDAG 18 NOVEMBER KL 10.00-11.00

SNART ÄR DET DAGS...

sollentuna

SÖNDAG 18 NOVEMBER KL 10.00-11.00
 SÖNDAG 18 NOVEMBER KL 10.00-11.00
 SÖNDAG 18 NOVEMBER KL 10.00-11.00

PSST... VI VILL DELA EN HEMSLIG HET MED DIG.

SÖNDAG 18 NOVEMBER KL 10.00-11.00
 SÖNDAG 18 NOVEMBER KL 10.00-11.00
 SÖNDAG 18 NOVEMBER KL 10.00-11.00

5? Välkommen Seniordag

SÖNDAG 18 NOVEMBER KL 10.00-11.00
 SÖNDAG 18 NOVEMBER KL 10.00-11.00
 SÖNDAG 18 NOVEMBER KL 10.00-11.00

NU BLIR VI ETT AV SVERIGES STÖRSTA TRÄNINGSCENTER!

SÖNDAG 18 NOVEMBER KL 10.00-11.00
 SÖNDAG 18 NOVEMBER KL 10.00-11.00
 SÖNDAG 18 NOVEMBER KL 10.00-11.00

PLÖTLIGT HÄNDER DET!

SÖNDAG 18 NOVEMBER KL 10.00-11.00
 SÖNDAG 18 NOVEMBER KL 10.00-11.00
 SÖNDAG 18 NOVEMBER KL 10.00-11.00



SOLLENTUNA

IF Friskis&Svettis Sollentuna
Glimmervägen 10-12 | Stinsen | Sollentuna
08-35 01 02
sollentuna.friskissvettis.se
facebook.com/FriskisSollentuna