

# Gym tonår

**Från 13 år kan du träna själv i gymmet. Vi vill att du ska få så bra start som möjligt. För att lära dig rätt teknik och för att kunna använda våra redskap, behöver du bara hänga med på två introduktionstillfällen först.**

Gym tonår är en introduktionskurs i en mindre grupp, på max 6 personer, som består av två kurstillfällen. Tillfälle 1 och Tillfälle 2. Kursen riktar sig till ungdomar som är mellan 13–15 år (upp till 19 år), som vill komma igång med styrketräning i gymmet. Båda tillfällen är 60 min långa och hålls med en veckas mellanrum.

**Tillfälle 1** Under första tillfället lär du dig hur du kan värma upp kroppen på gymmet, samt styrketräning med speciellt utvalda övningar, tillsammans med en utbildad tränare. Du kommer även att få ett träningsprogram.

**Tillfälle 2** Under tillfälle två, repeterar vi träningsprogrammet och lär oss om rörlighetsträning. Vi går även igenom vilka trivselregler vi har i gymmet på Friskis&Svettis Södertälje.

**Målsättningen** är att du ska kunna träna styrketräning i gymmet på egen hand. För att du som är 13–15 år ska kunna träna i gymmet på egen hand, ska du ha deltagit både Gym tonår tillfälle 1 och tillfälle 2.

Efter tillfälle 2 kommer du att få ett intyg som du tar med dig vid köp av träningskort. Träningskortet köper du tillsammans med en målsman.

**Vad kostar det?** Gym tonår passen kostar 80 kr/tillfälle. Vid köp av träningskort inom 14 dagar efter tillfälle 2, dras kostnaden för dessa tillfällen av, mot uppvisande av kvitto.

**Praktisk information** Kom minst 15 min före kursstart, för att registrera dig och hinna byta om till träningskläder. Kom ihåg att ta med dig dina tränings skor för inomhusträning.

**Anmälning:** Boka din pass genom receptionen.

