

Nyhedsbrev udsendt 22. oktober 2017

Højbjerg Lyseng Foreningsfitness

Nyhedsbrev fra dit lokale foreningsfitness

Fitness i november

I næste uge går vi på vintertid og dermed højsæson for fitness. Og dit fitness er som altid klar hver dag, hele ugen. Vores nye analysevægt bliver flittigt brugt - kontakt en instruktør, hvis du vil have uddybet målingerne og hvad du kan bruge dem til.

95% af vore medlemmer er nu på 12 måneders medlemskaber og vi er desværre stadig nødt til at opretholde en venteliste, da vores plads er begrænset. Vi håber på udbygning i det nye LYS1 projekt om et par år. God træning til alle!



Tilbud: TRX bootcamp, 6 uger - start november

Vi gentager succesen og tilbyder nu en ny TRX Bootcamp med start tirsdag 07/11 (uge 45). Har du lyst til at træne TRX på et lukket hold 6 tirsdage, kl. 16:30 - 17:20, så er Bootcamp m/ Bodil noget for dig. Under de 6 uger vil du blive stærk, komme i bedre form og få mere energi. Max. 6 deltagere, hvilket gør, at vi får skabet et stærkt sammenhold og en super energi. Tilmelding er først til mølle, ved at skrive til Bodil: bodil.blom@skolekom.dk.

Nyt om holdtræning

Kettlebells: fra onsdag i uge 43 er der igen [holdtræning](#) med Birgit og Palle.

TRX holdtræningen flytter fra uge 43 til torsdage 17:00 - 18:00. Husk tilmelding via [hjemmesiden](#), hvor du også kan læse mere om TRX.

Vores nye senior 60+ formiddagshold blev overtegnet og er kommet godt i gang.

www.hoebjerg-lyseng-foreningsfitness.dk