

Nyhedsbrev fra dit lokale foreningsfitness

Fitness i marts

På mandag aften fra 19:00 er der igen [intro-aften](#) hvor du kan snakke med instruktører og folk fra foreningen, få fif til din fitness og fuld instruktion (skal bookes). Dagen er både for nye og nuværende medlemmer.

Oversigten over vores [holdaktiviteter](#) finder du altid på hjemmesiden og på opslagstavlen i fitness. Vi ved at aktiviteterne fylder noget af pladsen i rummet, men også at mange medlemmer lærer meget af det. Brug gerne gulvpladsen andre steder i rummet, hvis hjørnet er optaget.



Lækker FIT buffet i Café Lyseng - mandag 5. marts

Fati ruller sin lækre FIT-buffet ud fra 18:00 - 19:00. Spændende salater og mad med iransk inspiration. Der skal bestilles bord. Pris 70 kr. www.cafelyseng.dk.

Andre nyheder

Vi har udgivet en komplet [vejledning](#) til resultatskemaet fra vores vægt. Fagfolk har hjulpet os med detaljerne. Vejledningen er også på opslagstavlen.

Datoer til din kalender: Foreningens generalforsamling er i år fredag 23. marts. Senere, torsdag 17. maj tilbyder vi et spændende foredrag om kost og motion. Nærmere information følger senere om begge arrangementer.

Indbrud: et af vores medlemmer har desværre haft indbrud i sin bil på parkeringen ud for fitness. Pas på du efterlader synligt og hold øje!

www.hoejbjerg-lyseng-foreningsfitness.dk