

Nyhedsbrev udsendt 27. april 2018

Højbjerg Lyseng Foreningsfitness

Nyhedsbrev fra dit lokale foreningsfitness

Fitness i maj

Husk at vi kører intro-aftener 2. og 3. maj, det er både for nuværende og nye medlemmer. Du kan booke en instruktion eller bare kikke forbi for en snak. Måske om den nye trappe-maskine? Interesserede mulige nye medlemmer er også indbudt. [Læs mere](#).

Foredraget 17. maj med Jens Myrup Thomsen kost og træning ud fra den nyeste forskning har kun [få pladser tilbage](#),



Få målt dit kondital 7. maj

Cycling gruppen tilbyder MAP test (max aerob power) på en af vore Body-Bike cykler, hvor du får oplyst dit MAP tal og dit relative CO2max lige efter testen. Testen køres 7. maj kl. 17:00. Opvarmning og test tager 30-40 min, derefter køres normal træning. [Tilmelding](#).

Holdtræning hen mod sommeren

Vores hold reducerer eller stopper hen mod sommerperioden, hvor instruktørerne går på velfortjent sommerpause. Følg deltagerne på de enkelte sektioner på [hjemmesiden](#).

TRX Holdtræning kører på indtil medio juni. Husk at du skal have deltaget på 'TRX Starter', for at kunne deltage på TRX Hold. [Læs mere om TRX](#). MandagsCirkeltræning fortsætter også til medio juni og starter op med træning igen efter sommerpausen mandag den 20. august.

www.hoejbjerg-lyseng-foreningsfitness.dk

Denne nyhedsmail er sendt til dig fordi du er tilmeldt vores email-Nyhedsbrev. Du kan afmelde nyhedsbrevet på hjemmesiden, hvor du også kan læse mere om foreningen. Kontakt venligst webmaster, hvis du mener at der foreligger en fejl. Undlad at svare til denne email adresse, men brug adresserne til foreningen på hjemmesiden.