

Nyhedsbrev udsendt 21. november 2022

Her er friske nyheder fra din lokale fitness



Juletræsfest for børn i Lyseng

Fitness er i år medarrangør af en **Juletræsfest for børn lørdag 17. december**

14:00, som hele Lyseng er gået sammen om at lave. Festen er for børn op til ca. 12 år.

Højbjerg Bibliotek læser historier og børnene får godteposer. Jan Kolling spiller op til dansen om juletræet, som børn fra de lokale daginstitutioner har pyntet. Og meget mere. Billetsalget starter tirsdag 22. nov 20:00.

Læs hele programmet og køb billetter på www.lys1.dk/jul2022.

Har du prøvet cycling?

Har du lyst til at booste din kondi, din styrke, din energi? Gør dig klar til kamp, *din kamp*: Snør spinning skoene, tramp i pedalerne, nyd 60 minutter for fuld udblæsning på én af de skønne spinningcykler i stueetagen!

Her er vi fem instruktører, der med 6 ugentlige sessioner, tilbyder dig at komme forbi og give jernhesten kamp til stregen. Vi har hver især vores individuelle måde at instruere på, så det bliver ALDRIG kedeligt!

Har du brug for hjælp til indstilling af cyklen, så hjælper vi dig gerne. Vi har spinning sko til udlån og deltagelse er naturligvis med i dit medlemskab.

[Læs mere og book en plads her.](#)



Julebrunch

Der er ganske få billetter tilbage til foreningens traditionelle julebrunch **søndag 27. november 10:00 - 12:00** i Café Lyseng. Der bliver brunch, hygge, levende musik og amerikansk lotteri.

[Læs mere og køb billet her.](#)

Højbjerg-Lyseng Foreningsfitness

www.hlff.dk www.hoejbjerg-lyseng-foreningsfitness.dk