



Start
20/10

En kurs för dig som vill börja träna!

Vill Du komma igång med regelbunden träning? Häng på! Du får gärna vara ovan och otränad. Kanske har du inte tränat på ett tag, eller kanske aldrig tränat. Det spelar ingen roll. På den här kursen är du välkommen precis som du är.

Ålder, kön, intressen spelar inte heller någon roll. Ju spretigare grupp vi blir, desto roligare. Du deltar utifrån dina egna förutsättningar och behov. Kursen kommer ge dig inspiration, kunskap, kontinuitet och gemenskap.

Sex roliga veckor

Börja träna-kursen innebär gemensam träning i 6 veckor. Vår högsta prioritet är att ge dig positiva och roliga tränings-

upplevelser med olika innehåll och inriktning.

Testa dig fram

Vi kommer peppa, guida, inspirera och lära dig allt du behöver veta om träning. Målsättningen är att du efter kursen fortsätter med din träning.

Gruppen består av 30 deltagare. Vi träffas gemensamt 2 gånger i veckan och tränar ihop. Varje pass pågår i ca

60 minuter. Vi kommer träna olika typer av träning och berätta om teknik, redskap o.s.v.

Förutom de pass vi tränar tillsammans får du fri tillgång till hela utbudet under kursperioden samt träningsappen Friskis Go.

Du behöver en omgång träningskläder och inneskor. Se till att du trivs i dem. Tänk funktion.

Börja träna nr 17 - Kursprogram

Datum	Klockslag	Träningsform	Ledare
Torsdag 20/10	17.50	Intro + dans	Jörgen, Linda, Camilla D
Lördag 22/10	10.30	Teknikträning	Jeanette F
Torsdag 27/10	17.50	Multifys	Annelie L
Söndag 30/10	16.00	CG	Tomas P
Torsdag 3/11	17.50	Jympa	Sarah F
Lördag 5/11	10.30	Cirkelfys	Erika N
Torsdag 10/11	17.50	PH	Linda S
Söndag 13/11	15.00 + 16.15	Plaza	Jeanette F
Torsdag 17/11	18.10	Yoga	Veronica L
Lördag 19/11	10.30	Spin	Klara K
Torsdag 24/11	18.10	Skivstång	Sandra B
Söndag 27/11	15.00	IW	Monica H
Söndag 27/11	16.15	Avslutning och föreläsning	Jeanette, Jörgen, Linda

Anmälningsuppgifter

Pris: 1.700:- + 150:- i medlemsavgift för 2022.

Anmälan: Kursen kan bokas i receptionen från och med 5/9. Betalning sker i samband med bokning.

Kontakt: Linda Shabo
Tel 016-200 60 70 eller
linda@eskilstuna.friskissvettis.se



friskis