



LOMMA

Börja träna-kurs

NÄR: Start söndagen den 5 mars. Kom och lyssna så börjar vi med en genomgång.

VAR: Friskis&Sveltis Lomma, Friskishuset, Bronsgatan 14 i Lomma

KOSTNAD: 1 500 kr, ev. medlemsavgift tillkommer (200 kr).

I kursavgiften ingår ett Träningskort för de totalt 10 veckor kursen pågår, vilket ger dig tillgång till all vår träning under dessa veckor.

ANMÄLAN & FRÅGOR: Anmälan till mariana@friskislomma.se Hör av dig till Mariana om du har frågor.

Börja träna-kurs	Vecka	Datum	Dag	Tid	Sal	Träningspass
Intro till kursen & Friskishuset	9	5 mars	söndag	15:30–17:00	Studion	Introduktion
Styrka, stabilitet och grundtekniker	10	6 mars	måndag	17:30	Cirkelgym	Cirkelgym soft
Stabilitet, balans och grundtekniker	10	12 mars	söndag	16:00	Sal 2	Cirkelfys soft
Kondition, balans, koordination	11	14 mars	tisdag	17:00	Studion	Dans soft
Rörlighet	11	19 mars	söndag	16:00	Studion	Yoga soft
Kondition	12	20 mars	måndag	17:15	Sal 2	Spin soft
Kondition	12	26 mars	söndag	16:00	Alnarp	Löpning
Rörlighet, stabilitet, balans, hållning	13	29 mars	onsdag	17:00	Sal 2	Coreflex
Kondition, balans, koordination	14	3 april	måndag	17:00	Sal 1	Jympa soft
Styrka, stabilitet, balans	15	13 april	torsdag	17:00	Sal 2	Multifys soft
Bokning av instruktioner i gymmet	Valfritt för den som vill					Gym



Tio roliga veckor

Börja träna-kursen innebär gemensam träning i fem veckor sedan kan du fortsätta fem egna veckor tillsammans med dina träningscoacher. Din högsta prioritet bör vara att genomföra kursen i sin helhet med alla ingående delar och köra alla träningspass, så långt det är möjligt.

Vår högsta prioritet är att ge dig positiva och roliga träningsupplevelser med olika innehåll och inriktning. Tillsammans i gruppen tränar vi oss igenom utvalda pass, anpassade i nivå och innehåll för att ge dig en bra start och uppbyggnadsträning. Vi kommer peppa, guida, inspirera och lära dig allt du behöver veta om träning. Målsättningen är att du efter kursen vill fortsätta med din träning.

Träningskompisar

Gruppen består av max. 15 deltagare. Vi träffas gemensamt 2 gånger i veckan och tränar ihop. Varje pass inleds med träning (cirka 50 minuter) och därefter har vi en kort genomgång/utvärdering. Vi kommer att träna olika typer av träning och berätta om teknik, redskap o.s.v. Träningspassen leds av erfarna ledare och instruktörer från Friskis&Svettis. Var på plats i god tid innan.

Egna pass

Förutom de pass vi tränar tillsammans så kommer du också att träna på egen hand, hemma eller hos oss på Friskis&Svettis. Vi kommer att tipsa och guida dig till vad du kan göra.

Kläder du trivs i

Du behöver en omgång träningskläder. Se till att du trivs i dem. Det är viktigt för lusten att träna. Tänk funktion. Kläderna ska sitta skönt och fungera att svettas i. Ett par inneträningsskor behöver du också. Är du osäker på kläder och skor, fråga gärna oss för tips.



friskis