Medlemsinfo

Vecko brev

V.34 2021

Vi börjar på nytt måndag 30 augusti..

..med fullt schema, och redan 23 augusti går vi tillbaka till ordinarie öppettider.
Oavsett om du är förstagångstränande eller om du tränat länge, så tror vi att det finns något på schemat som kan passa just dig i höst.
Ett kort - två anläggningar. Två fräscha gym och inspirerande träning inne, ute och digitalt. Nu börjar vi. ☺

PLAZA i Bergtorp

Häng med på gruppträning i gymmet!
Det finns 3 olika inriktningar med ledare som peppar. Resultatet blir ett driv tillsammans, god teknik och kvalitativ träning.

Glädjeruset 22 aug – 22 sept

Loppet där ALLA kan vara med. Det är så inkluderande och en värdering som både Glädjeruset och Friskis Täby delar.
Som en kär tradition värmer vi upp Glädjeruset även i år.
Starten är flytande under perioden och du väljer själv när du beger dig ut i spåret.
Anmälan kan göras via länk som finns på vår hemsida. Där hittar du också vår träningsansvarige, Marie, med en uppvärmning.

