

Medlemsinfo



**Vecko
brev**
V.35 2021

Höststart 30 aug – nu kör vi.

Känns det ringrostigt? Vi hjälper dig att komma igång.
I höst finns massor med träning för dig att bli inspirerad av.
Ett kort - Två anläggningar.

Ung i gymmet – start 30 aug

I höst satsar vi på ungdomar i åldern 13-15 år som vill träna i gymmet.
Vid köp av träningskort bokas ett introduktionstillfälle med syfte att ge en bra träningsstart i gymmet.
Under introduktionen, som är 2 timmar, ges grundläggande kunskaper om träning, säkerhet och hur vi på Friskis vill skapa en trivsamt gymmiljö för alla – oavsett ålder.
Introduktionstillfället finns schemalagda varje vecka i båda våra anläggningar.

Familjejympa

Så kul att Familjejympan börjar igen.
Först ut är söndagar kl.15.00 i Bergtorp.
Här är det lek och rörelse med musik och sånger som barn ofta känner igen. Barnens fantasi är en del av upplevelsen på jympan. Smyga som en detektiv. Hoppa som en känguru. Den grundmotoriska träningen kommer på köpet.

Familjejympa

Start 5 september

Lek och rörelse för åldern 2-6 år
tillsammans med vuxna