

Medlemsinfo



**Vecko
brev**
V.40 2021

Borttagna restriktioner

Sedan mitten på juli har vi sakta och stegvis öppnat upp vår verksamhet på Friskis. Med borttagna restriktioner kan vi återigen erbjuda full verksamhet. Så kul! Samtidigt får vi inte glömma det vi lärt oss. Tvätta händerna ofta, rengör maskinerna efter dig och stanna hemma om du känner dig sjuk.

Nu kör vi!

Friskis Täby besökte Täby Friskola

Lördag 2 oktober ledde Zanna 2 jympapass för barn i alla åldrar på Täby Friskolors skolgårdar – Ljungmyr kl.09.30 och Hägernäs kl.11.00. Skolan som har familjedag bjöd på frukt och dricka. Alla barn som deltog fick medalj.

Indoor Walking – hittas i KB

Indoor walking (IW) är effektiv konditionsträning på crosstrainer. Här kan du både ta det lugnt och utmana dig själv. På köpet får du träning för din bålstabilitet och balans.

Rörelsemönstret på en crosstrainer/walker liknar löpning och skidåkning. Hela kroppen engageras och känslan är ett skönt flow. En bonus är att träningen är skonsam för lederna.



Indoor Walking

Känsla av "flow" så vill många beskriva Indoor walking (IW). IW är skonsam och effektiv konditionsträning på crosstrainer. På köpet tränar du bålstabilitet och balans.

IW hittas i Kyrkbyn