Medlemsinfo

Vecko brev
V.10 2022

Följ oss på sociala medier

På Friskis Täbys/Danderyd Facebooksida och Instagram lägger vi upp information om vad som är på gång i föreningen. Sök på friskistaby.

@friskistaby

friskistaby

Tekniktips i gymmet via QR-kod

Vill du ha snabb hjälp med att komma igång i gymmet? Flertalet fasta maskiner har numera en QR-kod intill träningsbeskrivningen på maskinen.
Skanna den koden med din mobil, så kommer en videosekvens upp med visuell instruktion på hur maskinen används.

PLAZA, till Mörby Centrum i slutet på mars

Plazan som är en ledarledd genomkörare för hela roppen har blivit en s
Bergtorp. Det blir ett kul inslag i Mörby Centrum.
Skanna QR-koden här intill och få mer info om Plazan.

Ytan som förbereds kommer också vara perfekt för fri träning.