Medlemsinfo

Vecko brev
V.3 2022

Träningstrend och träningsnyhet

Allt fler säger att de tränar för att de vet att de mår bra av det, både fysiskt och psykiskt. Hållbar träning och välmående står i fokus när Friskis spanar på 2022 års träningstrender.

I och med det är vi extra stolta att få presentera Multifys, Friskis träningsnyhet 2022.

Efter den utmanande tid som varit är det många som längtar efter ny pepp och energi. Om lusten får styra – vad vill du träna då? Låt oss inspirera dig under 2022.

Träningsnyhet Multifys soft mån 09.30 i Kyrkbyn

Multifys är ett klassiskt mjukt fyspass som är schysst mot leder, muskler och hjärta
På Multifys soft får du ostressad fysträning utan konstigheter. Perfekt för dig som är ny, vill komma igång med träningen eller för dig som vill ha återhämtning efter tuffa träningsutmaningar.

Gillar du allroundpass kommer du att älska det här! Multifys soft bjuder på en energifylld mix av styrka, kondition och rörlighet. Enkla och tydliga grundövningar, men med en liten twist. Välkommen!

Våga Yoga – introduktionspass i Yoga tisdagar kl.18.30 i Kyrkbyn

Stel som en pinne? Svårt att fokusera? Anna avdramatiserar yogan och lotsar dig genom övningar som är sköna både för kropp och knopp. Det här passet är extrainsatt under veckorna 3, 4 och 5. Välkommen!

Täby tar över Danderydsföreningen

Igår kväll (torsdag 13 januari 2022) behandlades ärendet gällande frågan om F&S Täby skall ta över F&S Danderys verksamhet på det extra årsmötet.
Årsmötet godkände styrelsens proposition och nu börjar arbetet med hur två föreningar ska bli en. Löpande information kommer inom kort.