

# Medlemsinfo



**Vecko  
brev**  
V.4 2022

## Personlig träning (PT)

Med personlig träning får du extra hjälp med din träning. Det kan handla om att få stöttning med att komma igång eller så har du ett mål med din träning där du behöver hjälpen att komma vidare. Caroline Wennerholm (Kyrkbyn) och Petra Bjerner (Bergtorp) är lite som grädde på moset i vår verksamhet och erbjuder personlig coachning så att du kommer igång eller kommer vidare med din träning.

Läs mer om våra PT på hemsidan.

## Danderydsföreningen går in i Täbys organisation

Arbetat med att slå ihop föreningarna har börjat och redan nu kan du träna med ditt Täbykort i Mörby Centrum genom att visa upp ditt träningskort i entrén.

Under februari månad är planen att tre anläggningar dyker upp i appen så att du även kan boka gruppträningspass. Senaste info om hur projektet framskrider kommer du kunna läsa om på hemsidan under nyheter.

## Multifys tisdagar kl.20.00 i Kyrkbyn

De klassiska fyspassen har blivit allt mer populära.

Kanske är det längtan efter en rak och direkt träningsupplevelse eller så är det må-bra känslan som kommer som en dusch direkt in i må bra-systemet.

Multifys bjuder på en energifylld mix av styrka, kondition och rörlighet. Enkla och tydliga grundövningar, och med en liten twist.

Start tisdag 25 januari 2022 i Kyrkbyn.

Prova du med!

