

Nyhedsbrev udsendt 29. november 2017

Højbjerg Lyseng Foreningsfitness

Nyhedsbrev fra dit lokale foreningsfitness

Julen nærmer sig også i fitness

Julen er jo på vej. På søndag afholder vi den traditionelle julebrunch med amerikansk lotteri. Billetterne er udsolgt forlængst og i denne uge hænger nisserne julepynt op i fitness. Noget af vores holdtræning drokler ned og holder pause omkring jul og nytår. Se [holdoversigten](#).



Kom-og-Kik erstattes af intro-aftner

Vi har fra og med december nedlagt lørdags Kom-og-Kik tiderne, da behovet ikke var ret stort. Medlemmer skiver til vores [medlemsservice](#) og får svar. I stedet afholder vi [intro-aften](#) på de første to hverdage (man-tors) i hver måned. Her vil du møde både instruktører og andre frivillige fra foreningen, klar til spørgsmål, hjælp og instruktion. Alt efter dit behov. Du kan booke [instruktion her](#).

Aftnerne er også et tilbud til mulige nye medlemmer, der gerne vil se faciliteterne og snakke med os inden de beslutter sig for indmeldelse. I december er det mandag 4. og tirsdag 5. Begge dage er det 19:00 - 21:00. [Læs mere](#).

Tilbud fra caféen 4. december

[Café Lyseng](#) har et særligt tilbud mandag 4. december kl. 18:00 inden intro-aftenen til fitnessmedlemmer og deres familie. Gælder kun ved bordbestilling på forhånd. Menuen er enebærgryde med kaffe, kage og hygge til 65 kr. Her kan du også møde frivillige fra foreningen.

Måling af kondital lørdag 2. december

Mød op og få målt dit kondital på en af vores Body-Bike cykler. Vi kører testen et par gange om året, så du fremover kan se hvordan det udvikler sig. Det sker lørdag 2. december kl. 9:15 og tager en times tid. [Husk tilmelding!](#)

www.hoebjerg-lyseng-foreningsfitness.dk