

Nyhedsbrev udsendt 19. december 2017

Nyhedsbrev fra dit lokale foreningsfitness

Glædelig jul til alle fitnisser!



Fitness er åben i hele julen for almindelig træning. Holdtræning og instruktion er dog lukket. De frivillige holder også jul, men er på pladserne igen til januar hvor du kan møde os mandag 8/1 og tirsdag 9/1 til [Intro-aften](#) 19:00 - 21:00. Holdtræning starter i uge 1, [se datoer](#) og mandags-cirkeltræning skifter tidspunkt til 17:30 - 18:30.

Nye maskiner i januar

Vi får leveret tre nye maskiner til erstatning af tre af de ældste og mest slidte vi har. De trofaste ro-maskiner udskiftes med to af type Skillrow, der yder samme modstand som et ægte rotag i vand og har flere indstillingsmuligheder. Step/cross'eren helt nede i bagerste hjørne udskiftes med en avanceret ny step af type Climb Excite®, der tilbyder en række programmer fra blid belastning til ret hård workout. Vi inviterer til introduktion når vi ved hvornår de er klar.

Fitness Tryday 28. januar

DGI indbyder alle til *Fitness Tryday* på Idrætshøjskolen med et væld af muligheder for at prøve andre former for bevægelse og fitness. [Læs mere hos DGI](#)

Ny kunst i fitness

Vi har fået fin ny kunst udstillet. Kunstneren hedder Karin Alhof, som fortæller at hun som regel maler billeder i serier udfra skiftende idéer. F.eks. spejlinger, som der er et par eksempler med af. Hun har malet i mere end 20 år. Se videre på opslaget i fitness.

www.hoejbjerg-lyseng-foreningsfitness.dk

Denne nyhedsmail er sendt til dig fordi du er tilmeldt vores email-Nyhedsbrev. Du kan afmelde nyhedsbrevet på hjemmesiden, hvor du også kan læse mere om foreningen. Kontakt venligst webmaster, hvis du mener at der foreligger en fejl. Undlad at svare til denne email adresse, men brug adresserne til foreningen på hjemmesiden.