

Nyhedsbrev udsendt 26. januar 2018

Højbjerg Lyseng Foreningsfitness

Nyhedsbrev fra dit lokale foreningsfitness

Nye maskiner i din fitness

Vi har fået leveret vores tre nye maskiner. To nye, super smarte Skillrow romaskiner og en spændende "Climb" trappe fra Technogym. De er lige til at bruge! Til ro-maskinerne kan du hente Skillrow app'en (både Android og Apple) og ro mod dig selv eller din makker på den anden maskine. [Læs mere.](#)

Marco fra Pedan er ekspert i de nye maskiner. Han kommer på besøg og giver yderligere vejledning til maskinerne. Både til medlemmer og vores instruktører. Mød op, hvis du vil høre alt om hvad maskinerne kan. Han er klar på tre tidpunkter:

Torsdag 1. februar 12:00, mandag 5. februar 17:00 og 19:00.

Om mandagen er der yderligere to tilbud her nedenfor.



Intro-aften - også mandag 5. februar

Fra 19:00 er der [intro-aften](#) hvor du kan snakke med instruktører og folk fra foreningen, få fif til din fitness og fuld instruktion (skal bookes). Denne gang er der også folk fra vores [Cycling gruppe](#) til stede. Hvis du ikke har prøvet det før, så kik ind i cycling-rummet og hør hvad man kan udrette med en cykel, der ikke flytter sig.

Lækker FIT buffet i Café Lyseng - også mandag 5. februar

Fati ruller sin lækre FIT-buffet ud fra 18:00 - 19:00. Spændende salater og mad med iransk inspiration. Der skal bestilles bord. Pris 70 kr. www.cafelyseng.dk.

Ordinær generalforsamling

Datoen for årets ordinære generalforsamling er fredag, den 23. marts.

www.hoejbjerg-lyseng-foreningsfitness.dk