

Nyhedsbrev udsendt 22. juni 2018

## Højbjerg Lyseng Foreningsfitness

---

### Nyhedsbrev fra dit lokale foreningsfitness

#### **Fitness ønsker dig god ferietid!**

Vi holder åbent hele sommeren, dog uden holdaktiviteter og med reduceret instruktion. Holdene starter op igen i august-/september, hvor bl.a. TRX skifter træningstidspunkt (se [holdkalenderen](#)).

Den ene af vores ældste cross-maskiner har længe gjort knuder og reparation viste sig at være voldsom dyr. Vi har derfor i stedet bestilt en helt ny, som ankommer sidst i juli.



#### **Ingen bare tæer i fitness**

Af hensyn til alles velbefindende skal al træning foregå med indendørs sko. Bare tæer eller strømpefodder er ikke ok af hygiejne hensyn.

#### **Nyt til kalenderen**

Vi har i god tid fastlagt datoerne for bl.a. generalforsamling og julebrunch for medlemmerne. Der er også et nyt foredrag for alle medlemmer på vej. Se [mødekalendareren på hjemmesiden](#) og sæt krydser i din egen kalender.

#### **Intro'aftner i efteråret med buffet**

De to første hverdage i hver måned holder vi [intro-aften](#), både for nuværende og mulige nye medlemmer. Dagene for efteråret fremgår også af [mødekalendareren](#). På den første intro aften i hver måned kan du også møde mange af de frivillige fra 18-19 ved den store buffet i Caféen.

[www.hoebjerg-lyseng-foreningsfitness.dk](http://www.hoebjerg-lyseng-foreningsfitness.dk)