

Nyhedsbrev fra dit lokale foreningsfitness

Dit lokale fitness

Efteråret nærmer sig og vi er klar i din fitness, så her er en opdatering på aktiviteterne.

De to første hverdage i hver måned holder vi [intro-aften](#), for både nuværende og mulige nye medlemmer. Næste gang er 3. og 4. september, kl. 19-21. Kom forbi til en snak og/eller en [personlig instruktion](#). Er du ny-indmeldt, kan du også hente nøglebrik.



Om mandagen, 3. sep., ruller [Café Lyseng](#) sin lækre buffet ud kl. 18:00. Alle er velkomne, husk dog bordbestilling direkte til caféen.

Vores frivillige serviceteam

Efter at have kørt med sommerplan for rengøring af vores lokale, er vi igen i gang med normal rengøringsturnus og dermed rengøring hver dag. [Serviceholdet](#) gør ikke rent på bestemte tidspunkter, og du har derfor chance for at hilse på vore servicefolk, mens du træner.

Medlemsservice

Hvis du ønsker en personlig instruktion, så [skriv til medlemsservice](#). Gerne med lidt om hvilken type instruktion og hvilke dage/tidspunkter, der passer dig bedst. Så vil medlemsservice finde en instruktør, der kontakter dig direkte for en aftale. De garanterer mere udbytte af din træning.

Indoor cycling

Vores cycling-hold er ved at komme i gang igen efter en god lang pause. Peter kører hver lørdag og Finn hver tirsdag formiddag. I løbet af september/oktober vil der også være hold med Anders (fredag formiddag), Morten (mandag) og Birgit (tirsdag og torsdag), [så hold øje med planen](#).

Holdtræning i Fitnesslokalet

Boxing- og MandagsCirkel-holdet er i gang fra uge 34, og fra september kører vores TRX-hold igen. Se [holdoversigt for træningstider](#). For TRX er tilmelding nødvendig. Er du ukendt med TRX, så book en instruktion/TRX Starter via Medlemsservice inden du booker dig på dit første TRX Hold.

Følg os på Facebook

Foruden at følge vores Nyhedsbrev, kan du også følge os på en ny-redigeret site på Facebook. Se mere på www.facebook.com/HoejbjergLysengForeningsfitness.