

### Nyhedsbrev fra dit lokale foreningsfitness

#### Fitness i august

Ferietiden er ved at slutte, der er igen god gang i lokalet. Vores forskellige hold starter i de kommende uger. Se nærmere nedenfor.

Husk også vores [Foreningsaftner](#), de næste er 5. august, 2. september og 3. september. Den 2. september er der også tilbud om super Buffet i [Caféen](#). Som altid kan du se datoer i [Foreningskalenderen](#).



Var noget at blive instruktør? - kom med i den muntre flok af frivillige, få mere viden og erfaring (foreningen betaler uddannelser). Skriv til [medlemsservice@hlff.dk](mailto:medlemsservice@hlff.dk), så aftaler vi en snak.

#### Cirkeltræning – holdstart

MandagsCirkel, mandag den 2. september kl. 17:30. En ny SeniorCirkel 60+ starter onsdag den 11. september kl. 9:30 (der åbnes for tilmelding via hjemmesiden ca 3 uger før).

#### TRX – holdstart

Hold begynder i uge 35. Vi tilbyder en speciel TRX-intro for nybegyndere tirsdag den 3. september, kl. 19:15. [Husk tilmelding](#).

#### Cycling 2019/2020

Sæsonen går i gang tirsdag d. 6/8-2019 kl. 9 med Finn på instruktørcyklen, Peter, Anders, Morten og Birgit støder til efterfølgende. Plan:

Finn: 6/8-2019 til 30-6-2020, Tirsdage kl. 9-10

Peter: 7/8-2019 til 24-6-2020, Onsdage kl. 18-19

Anders: 27/8-2019 til 26/5-2020, Tirsdage kl. 18-19

Morten: 16/9-2019 til 30/3-2020, Mandage kl. 17-18

Birgit: 24/10-2019 til 26/03-2020, Torsdage kl. 18-19

Lørdage 9-10 køres på skift af alle instruktøreren. [Husk tilmelding](#).

#### Boxing – holdstart

I uge 32, med træning tirsdag og lørdag. Tilmelding ikke nødvendig – det er bare at møde op