



Vill du komma i form i höst? Börja träna-kursen på Friskis&Svettis-10 roliga veckor

Börja träna-kursen är för dig som vill komma igång med regelbunden träning. Du får gärna vara ovan och otränad. Kanske har du inte tränat på ett tag, eller kanske aldrig tränat. Det spelar ingen roll. På den här kursen är du välkommen precis som du är. Ålder, kön, intressen spelar inte heller någon roll. Ju spretigare grupp vi blir, desto roligare. Du deltar utifrån dina egna förutsättningar och behov. Kursen kommer ge dig inspiration, kunskap, kontinuitet och gemenskap.

Tio roliga veckor

Börja träna-kursen innebär gemensam träning i 10 veckor. Din högsta prioritet bör vara att genomföra kursen i sin helhet med alla ingående delar och köra alla träningspass, så långt det är möjligt.

Vår högsta prioritet är att ge dig positiva och roliga träningsupplevelser med olika innehåll och inriktning. Tillsammans i gruppen tränar vi oss igenom utvalda pass, anpassade i nivå och innehåll för att ge dig en bra start och uppbyggnadsträning.

Vi kommer peppa, guida, inspirera och lära dig allt du behöver veta om träning. Målsättningen är att du efter kursen fortsätter med din träning.

Många härliga träningskompisar

Vi träffas gemensamt 1 gång i veckan och tränar ihop. Varje pass pågår i 60 minuter. Vi kommer träna olika typer av träning och berätta om teknik, redskap o.s.v.

Träningspassen leds av erfarna ledare och instruktörer från Friskis&Svettis. Börja träna-kursen har också en egen värd som finns på plats på alla träningspass.

Var på plats i god tid innan.

Egna pass – hela vårt träningsutbud ingår från 13/9-15/11

Förutom de pass vi tränar tillsammans så kommer du också träna på egen hand, hemma eller hos oss på Friskis&Svettis. Vi kommer att tipsa och guida dig till vad du kan göra.

Kläder du trivs i

Du behöver en omgång träningskläder. Se till att du trivs i dem. Det är viktigt för lusten att träna.

Tänk funktion. Kläderna ska sitta skönt och fungera att svettas i.

Ett par inneträningsskor behöver du också. Är du osäker på kläder och skor, fråga gärna oss för tips.

NÄR: Start den 13 september 2017.

VAR: Friskis&Svettis Slottsmöllan

PRIS: 1200 kr, exkl medlemsavgift på 150 kr

ANMÄLAN: senast 8/9 till Josefine, reception@friskishalmstad.se eller ring 035-10 18 17

FRÅGOR: gerdle@friskishalmstad.se eller ring 035-10 18 17

Dag och tid är onsdagar kl. 19.00 i sal Himmel om inget annat står skrivit.

1. 13/9 Jympa soft Vi samlas efter passet för en liten presentation. Total tid 1 t 30 min.
2. 19/9 tisdag 19.15 Yoga soft
3. 27/9 skivstång soft
4. 5/10 torsdag kl.18.00 Indoor Walking soft
5. 11/10 Core
6. 18/10 Spin soft
7. 25/10 Cirkelfys soft
8. 1/11 Cirkelgym soft kl. 17.30 och 18.30
9. 8/11 Flex30 och Föreläsning: Nu är vi igång! Hur fortsätta? Total tid 1 t 30 min.
10. 15/11 Jympa bas

Utöver dessa pass och tider så kommer du att få träffa en tränare i gymmet i mindre grupper och få instruktioner som du kan använda själv i gymmet

Intro tider: fredag 22/9 16.00 och 17.00, lördag 23/9 kl. 10.00 och 11.00

Er värd som kommer att följa er varje vecka är Hanna Skyggesson.

Hanna är en riktig Friskistjej, nära till skratt och full av energi. Mycket glädje ryms i denna kropp&knopp och den delar hon gärna med sig av både under träningspass och bakom receptionsdisken.



Varmt välkomna.