

Medlemsinfo 16 april 2018

Funderat på att anlita en personlig tränare/ PT?

Behöver du hjälp med motivation och målsättning i träningen?

Vill du ha individuell rådgivning och återkoppling?

Vår personliga tränare Hendrik hjälper dig att hitta glädje och lust i att träna och fungerar som din personliga inspiratör och träningsrådgivning. Läs mer på hemsidan om upplägg, kostnad mm.

Barnvagnscross i Stadsparken i Lund

Barnvagnscross är ett pass för nyblivna föräldrar som kan ta med sig sin bebis till träningen och få frisk luft på köpet. Man är också välkommen utan barnvagn. Fokus i passet ligger på styrka och stabilitet men det ingår även lite pulsträning.

Vi träffas vid huvudingången i Stadsparken (mot stationen) 4 fredagar med start den 27/4 kl 10:00 och kör tillsammans. Passet är gratis och håller på ca 60 minuter.

Helgdagar i april och maj

Valborgsmässoafton, måndag 30 april, är all verksamhet i skollokalerna inställd. I Friskishuset har receptionen öppet mellan 8:30 – 13:00.

Tisdag 1 maj är all verksamhet i skollokalerna inställd. Receptionen i Friskishuset har öppet 12:00 – 20:00.

Torsdag 10 maj, Kristi himmelfärds dag, är all verksamhet i skollokalerna inställd. Receptionen har öppet 12:00-20:00.

Du hittar aktuellt schema och öppettider på hemsidan och i appen.

Vårterminen

Vårterminen i skollokalerna avslutas söndag 27 maj.

I Friskishuset fortsätter vårschemat, med någon reducering, fram tom midsommar.

Några pass stängs under maj månad, information om detta kommer att läggas ut på vår hemsida när det blir aktuellt.