

Kære medlemmer i FS fitness

Nu kan vi ikke holde det ud mere..... Så vi kaster os ud i noget nyt og fortsætter noget kendt. Heldigvis har jeres kontingentbetaling været sat i bero siden midten af januar i ca. 4 måneder – men vi vil så gerne se jer. Så tak for opbakning.

Efter påske starter forskellige hold op udendørs ved hallen/skolen, og et i Faldsled skov.

Mandag er der:

”gå/ løb/styrke i **Faldsled skov**” (ved kirken) kl. 17.00 til 17.40 med Lars
” Outdoor step, workout” kl. 17.15 til 18.00 med Ann og Inge

Tirsdag er der:

Cykeltur for alle kl. 17.30 til 18.30 med Carsten
JUMP kl. 17.30 til 18.30 med Maria

Onsdag er der:

TRX kl. 16.45 til 17.15 med Lars
Yogagåtur i lokalområdet kl. 17.15 til 18.30 med Ann

Torsdag er der:

JUMP kl. 17.00 til 18.00 med Mette
TRX kl. 17.15 til 17.45 med Carina
Cykeltur for øvede kl. 17.00 med Kim

Søndag er der:

JUMP kl. 9.00 til 10.00 med Maria
Onlineyoga med Ann som tidligere

Når det bliver varmere kommer der også udeyoga på programmet.

Hold øje med FB for begivenheder hvor der er max antal deltagere. Vi håber på at se jer, det bliver så hyggeligt 😊

Alle instruktørerne i fitness