

Tag hul på et sundt år 2018 med glad og effektiv træning søndag d. 14. januar med Friskis & Svettis København.

Vi indleder året med en træningsfest - og alle er velkomne!

Tid og sted: Søndag d. 14. januar kl. 10:30, i Multisalen på Nyboder Skole, Øster Voldgade 15, indgang gennem skolegården (dørkoden er 6167*).

Til vores nytårskur søndag d. 14. januar kan du gratis prøve to 45-minutters træningssessioner og samtidig møde vores dygtige instruktører. Vi vil også fortælle lidt mere om træningen og vores forening.

Træningen foregår i Multisalen på Nyboder Skole ved Østerport Station. Indgang er gennem skolegården. Vi glæder os til at se dig og dine venner!

Program for F&S nytårskur d 14. januar 2018:

Kort præsentation af instruktører og træningskoncept.

1. træningssession (45 min.)

- Heat with beat, middel opvarmning v. Mette D.
- Feel the beat, basis kondition v. Cecilia
- Station by station, styrke og udholdenhed v. Ingrid
- Enjoy the tempo, middel puls kondition v. Emelie

2. træningssession (45 min.)

- Verden rundt, basis opvarmning og kondition v. Lærke
- Nede Mette, middel styrke v. Mette W.
- Too fit to quit, middel kondition v. Bob
- Ned på jorden igen, nedvarmning og udstrækning v. Marianne

Hvad er F&S? F&S er en frivillig idrætsforening i København, der siden år 2000 har tilbudt sjov og lettilgængelig træning af høj kvalitet til alle københavnere.

F&S er for kvinder og mænd i alle aldre, for de utrænede og de toptrænede - og alle os, der er hverken det ene eller det andet.

Vi træner kondition, styrke, udholdenhed og koordination. Kroppen er vores redskab - vi behøver ingen maskiner for at få sved på panden.

I Norden har F&S ½ mio medlemmer, som hver uge træner med os.

Spørgsmål til friskissvettis_dk@hotmail.com

Læs mere på friskissvettis.dk, og følg os på "Friskis & Svettis København" på facebook og @friskissvettiskobenhavn på Instagram.