

Friskis&Svettis



Glad motion

til god musik for alle

Program efterår 2017

September - december

<http://friskissvettis.dk/index.php>

Hvad er Friskis&Svettis?

F&S er en *frivillig idrætsorganisation* med svenske rødder.

Alle vores instruktører, bestyrelsesmedlemmer og værter arbejder på *frivillig basis*.

Alle *indtægter* bliver i foreningen og anvendes til at betale for uddannelse af instruktører, husleje og til aktiviteter til gavn for medlemmerne.

Vores *målsætning* er at få så mange som muligt til at øge deres velbefindende gennem aktivitet og motion.

Vores *træning* er sjov, med fart og enkle bevægelser, der med god musik giver os energi til at fortsætte.

Vi får besøg af *gæsteinstruktører* fra Sverige, hvor vi har mulighed for at prøve andre typer træning end den vi normalt tilbyder.

Vi tilbyder:

- sjov holdtræning til rytmisk musik
- træning af bevægelighed, styrke og kondition
- åbenhed og god modtagelse
- veluddannede instruktører
- gratis prøvetime

Hvordan bliver man medlem?

Man melder sig til ved at betale medlems+træningsafgiften på 650 kr. pr. sæson.

Er man under 25 år koster det kun 550 kr.

Se nærmere på hjemmesiden: <http://friskissvettis.dk/member.php>

Man kan træne så ofte som man har lyst til.

Tilmelding på holdene er ikke nødvendig.

Program efterår 2017

Vi har træning alle ugens dage fra den 4. september 2017

Vores grundlæggende træningsformer er to:

Basis - Lettilgængelig træning uden hop. Bygger effektivt og skånsomt kondition, styrke og bevægelighed op fra grunden. Passer både til begyndere og mere erfarne motionister.

Middel - Effektiv konditions-, styrke- og smidighedstræning med en del hop og et højere tempo end Basis. Programmet varierer mellem tungere og lettere øvelser og øvelser med og uden hop.

Vi tilbyder træning tre forskellige steder på Østerbro og Nørrebro i København

Dag	Sted	Tid	Træningsform	Instruktør
Mandag	Prof.	17.30-18.30	Basis	Marianne
Tirsdag	Prof.	17.30-18.30	Middel	Mette W.
Tirsdag	Bordings	17.30-18.30	Basis	Lærke
Onsdag	Prof.	17.30-18.30	Basis	Cecilia
Torsdag	Bordings	17.30-18.30	Middel	Mette D.
Fredag	Prof.	17.00-18.00	Skiftende	Skiftende
Lørdag	Nyboder	13.15-14.15	Skiftende	Skiftende
Søndag	Nyboder	10.30-11.30	Skiftende	Skiftende

- Alle ændringer i programmet annonceres på hjemmesiden: <http://friskissvettis.dk/program.php>

Træningssteder:

Professionshøjskolen, Metropol. Rådmandsgade 59, 2200 Kbh. N

Bordings Friskole, Øster Søgade 88, 2100 Kbh. Ø

Nyboder Skole, Øster Voldgade 15, 1350 Kbh. K.

Se kort på hjemmesiden: <http://friskissvettis.dk/locations.php>



**Alle oplysninger om foreningen findes på
hjemmesiden:**

<http://friskissvettis.dk/index.php>

Kontakt bestyrelsen på:

friskissvettis_dk@hotmail.com



Følg os på Facebook