

Friskis&Svettis



Glad motion

til god musik for alle

Program efterår 2018

September - december

<http://friskissvettis.dk/>

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 350 kr. for en hel sæson.

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 2018

Vi har træning alle ugens dage fra september til december 2018

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.

I efteråret 2018 tilbyder vi også:

Middel puls – Effektiv konditions-, styrke- og smidighedstræning med et højt tempo, en del hop og bevægelsesudfordringer.

Middel station - Udfordrende og varierende træning med fokus på styrketræning.

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

Dag	Sted	Tid	Træningsform	Instruktør
Mandag	Professionshøjsk.	17.30-18.30	Basis	Marianne
Tirsdag	Professionshøjsk.	17.30-18.30	Middel/ puls	Mette W./Emelie
Tirsdag	Bordings	17.00-18.00	Middel	Mette D.
Onsdag	Professionshøjsk.	17.30-18.30	Basis	Cecilia
Torsdag	Bordings	17.30-18.30	Middel/ puls	Mette W./Emelie
Torsdag	Professionshøjsk.	17.30-18.30	Middel station	Ingrid
Fredag	Professionshøjsk.	17.00-18.00	Middel /puls	Emelie /skiftende
Lørdag	Nyboder	13.15-14.15	Skiftende	Skiftende
Søndag	Nyboder	10.30-11.30	Skiftende	Skiftende

* Information om ændringer i programmet og om weekendværter opdateres på hjemmesiden:

<http://friskisvettis.dk/program.php>

Træningssteder:

Københavns Professionshøjskole (tidl. 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://friskisvettis.dk/locations.php>



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

<http://friskissvettis.dk/>

Kontakt bestyrelsen på:

friskissvettis_dk@hotmail.com

Følg os på:



Instagram