



**Kursstart:
7 oktober**

Kom igång med vår **Börja träna-kurs**

Välkommen till tio veckor med inspiration, kunskap och gemenskap.
Ett riktigt skönt sätt att komma igång med regelbunden träning.

Börja träna-kursen är för dig som vill komma igång med regelbunden träning. Du får gärna vara ovan och otränad. Kanske har du inte tränat på ett tag, eller kanske aldrig tränat. Du deltar utifrån dina egna förutsättningar och behov.

Tio roliga veckor

Kursen innebär gemensam träning i 10 veckor. Din högsta prioritet bör vara att genomföra kursen i sin helhet med alla delar, så långt det är möjligt.

Vår högsta prioritet är att ge dig positiva och roliga träningsupplevelser med olika innehåll och inriktning. Tillsammans i gruppen tränar vi oss igenom utvalda pass, anpassade i nivå och innehåll för att ge dig en bra start och uppbyggnadsträning.

Kursen innehåller både pass enbart för Börja träna-gruppen och pass på ordinarie schema. Målet är att du efter kursen ska känna dig motiverad att fortsätta med din träning på egen hand.

Nya träningskompisar

Gruppen består av max 25 deltagare. Träningspassen leds av erfarna ledare och instruktörer från Friskis&Svettis. Med på passen finns också två kursvärdar.

Egen träning

Under kursperioden är det fritt fram att träna hur mycket du vill med ditt träningskort.

Anmälan och pris

1500 kr (+100 kr i medlemskap).

Anmäl dig i någon av våra receptioner eller direkt online. Betalning sker i samband med anmälan.

Frågor?

Välkommen att kontakta Hanna Söderling på 019-20 57 97 eller hanna@orebro.friskissvettis.se



friskis

Schema

Onsdag 7 oktober	16.45 18.00	Information Cirkelgym soft	Konferensrummet City City
Måndag 12 oktober	18.15	Coreflex soft	Väster
Onsdag 14 oktober	17.00	Cirkelgym soft	City
Onsdag 21 oktober	18.45	Multifys soft	City
Torsdag 22 oktober	18.00	Spin soft	Väster
Måndag 26 oktober	18.15	Multifys soft	Väster
Torsdag 29 oktober	18.15	Dans soft	City
Tisdag 3 november	18.00	Cirkelfys 40	City
Torsdag 5 november	18.00	Spin soft	Väster
Måndag 9 november	17.00	Motivationsföreläsning	City
Torsdag 12 november	18.15	IW-soft	Aspholmen
Torsdag 19 november	18.45	Jympa soft	City
Måndag 23 november	17.00	Jympa	City
Onsdag 25 november	17.00	Yoga	City
Tisdag 1 december	16.45	Multifys	Öster
Torsdag 3 december	17.30	Cirkelfys	City
Måndag 7 december	16.45	Spin distans	Aspholmen
Onsdag 9 december	18.15	Cirkelgym	Väster
Måndag 14 december	17.00	Avslutning	City

Med reservation för eventuella förändringar.



friskis