



LOMMA

Börja träna-kurs

NÄR: Start söndagen den 31 augusti. Introduktion till Friskis och vår träning.

VAR: Friskis&Svette Lomma, Friskishuset, Bronsgatan 14 i Lomma

KOSTNAD: 1 650 kr, ev. medlemsavgift tillkommer (200 kr).

I kursavgiften ingår ett Träningskort för de totalt 10 veckor kursen pågår, vilket ger dig tillgång till all vår träning under dessa veckor.

ANMÄLAN: Anmälan via webbshopen - välj **Boka event/kurs** - leta efter **SÖNDAG 31 AUGUSTI**.

FRÅGOR: Skicka ett mejl till mariana@friskislomma.se.

Börja träna-kurs	Vecka	Datum	Dag	Tid	Sal	Träningspass
Intro till kursen & Friskishuset	35	31/8	söndag	16:00	Studion	Introduktion
Styrka, stabilitet och grundtekniker	36	3/9	onsdag	17:00	Sal i gymmet	Cirkelfys soft
Styrka, stabilitet och grundtekniker	36	7/9	söndag	15:30	CG i Sal 1	Cirkelgym soft
Rörlighet	37	9/9	tisdag	17:00	Studion	Yoga soft
Styrka, stabilitet och grundtekniker	37	14/9	söndag	16:00	Sal 2	Multifys soft
Kondition	38	16/9	tisdag	17:30	Friskishuset ute	Stavgång
Rörlighet, stabilitet, balans, hållning	38	21/9	söndag	16:00	Studion	Coreflex miniband
Kondition, balans, koordination	39	22/9	måndag	17:30	Sal 1	Jympa soft
Kondition, balans, koordination	39	25/9	torsdag	17:30	Studion	Dans soft
Styrka, stabilitet och grundtekniker	39	28/9	söndag	16:00	Sal 2	Power hour
Kondition	40	30/9	tisdag	17:30	Friskishuset ute	Löpning
Styrka	40	2/10	torsdag	19:00	Gymmet	EGYM
Styrka, stabilitet och grundtekniker	40	5/10	söndag	17:30	Spinningsalen	Spin soft
Avslutning	41	12/10	söndag	16:00	Friskishuset	
Bokning av instruktioner i gymmet och EGYM	Valfritt för den som vill					Gym



Tio roliga veckor

Börja träna-kursen innebär gemensam träning i fem veckor sedan kan du fortsätta fem egna veckor tillsammans med dina träningscoacher. Din högsta prioritet bör vara att genomföra kursen i sin helhet med alla ingående delar och köra alla träningspass, 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. Vi kommer peppa, guida, inspirera och lära dig allt du behöver veta om träning. Målsättningen är att du efter kursen vill fortsätta med din träning.

Träningskompisar

Gruppen består av max. 15 deltagare. Vi träffas gemensamt cirka 2 gånger i veckan och tränar ihop. Varje pass inleds med träning (cirka 50 minuter) och därefter har vi en kort genomgång/utvärdering. Vi kommer att träna olika typer av träning och berätta om teknik, redskap o.s.v. Träningspassen leds av erfarna ledare och instruktörer från Friskis&Svettis. Var på plats i god tid innan.

Egna pass

Förutom de pass vi tränar tillsammans så kommer du också att träna på egen hand, hemma eller hos oss på Friskis&Svettis. Vi kommer att tipsa och guida dig till vad du kan göra.

Kläder du trivs i

Du behöver en omgång träningskläder. Se till att du trivs i dem. Det är viktigt för lusten att träna. Tänk funktion. Kläderna ska sitta skönt och fungera att svettas i. Ett par inneträningsskor behöver du också. Är du osäker på kläder och skor, fråga gärna oss för tips.

