



**Kursstart:
25 februari**

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 Helen Söderberg på 019-20 57 92 eller helen@orebro.friskissvettis.se



friskis

Schema

Onsdag 25 februari	17.00 18.15	Information Cirkelgym soft	Konferensrummet City City
Onsdag 4 mars	17.30	Cirkelgym soft	City
Torsdag 5 mars	16.45	Multifys soft	City
Onsdag 11 mars	18.15	IW soft	Öster
Torsdag 12 mars	16.45	Skivstång soft	City
Måndag 16 mars	18.15	Coreflex soft	Väster
Torsdag 19 mars	18.15	Spin soft	Aspholmen
Tisdag 24 mars	17.00	Motivationsföreläsning	Konferensrummet City
Torsdag 26 mars	16.45	Jympa soft	City
Måndag 30 mars	16.45	Coreflex soft	Öster
Tisdag 31 mars	18.15	Yinyoga 75	City
Tisdag 7 april	18.30	Dans soft 45	City
Onsdag 8 april	16.45	Jympa	Öster
Tisdag 14 april	16.45	Dans fusion	Öster
Torsdag 16 april	17.30	Skivstång	City
Tisdag 21 april	18.15	Yoga 75	City
Onsdag 22 april	17.15	Jympa	City
Måndag 27 april	17.00	Multifys soft	Väster
Tisdag 28 april	18.00	Step basic	Öster
Torsdag 7 maj	17.00 18.00	Cirkelfys Avslutning	City

Med reservation för eventuella förändringar.



friskis