

UNGEFITNESS/CROSSGYM

Fra 4. kl



FITNESS

Så er vi klar til endnu en efterårssæson i Fitness. Hvis du har lyst til at træne sammen med dine kammerater og samtidig være en del af et fællesskab, hvor vi ikke kun lægger vægt på træning, men også det sociale, så kom og prøv:

Ungefitness: **Onsdage kl. 18-19**

Vi står klar med et træner-team af både unge og ældre der vil tilbyde undervisning i grundlæggende træning i maskiner, frie håndvægte, opvarmning og udstræk, ligesom du kan blive udfordret på udholdenhed og styrke.

For dig der er omfattet af TSI Fælleskontingent (har gået til fx fodbold eller håndbold og indbetalt i januar 2022) er træningen gratis. Dog skal du stadig registrer på Conventus, at du går til Ungefitness.

For dig der **ikke** er omfattet af fælleskontingentet vil prisen være kr. 75,-/måned, tilmelding via Conventus.

Fra 6. klasse kan du, når du har gennemført min. 8-10 træninger i ungefitness komme i centret uden instruktør, men med voksen der har chip. 4. og 5. klasse kan benytte centret når der er ungefitness.

Skulle der være eventuelle spørgsmål er du velkommen til at kontakte Maria Juul Knauer på tlf. 6167 0838.

Vel mødt
TSI Fitness