



MOBIL MOTION

LÅN Udstyr GRATIS – OG TRÆN DERHJEMME NU OG HENOVER SOMMEREN

Som medlem af **Firmaidræt Hillerød** har du nu mulighed for at træne selv derhjemme gennem vores tilbud om Mobil Motion

Træn lidt, meget - midtimellem

Med Mobil Motion bestemmer du selv, hvor meget du vil træne - ganske gratis og derhjemme. På internettet kan du downloade masser af spændende træningsprogrammer. Vi kan også tilbyde vores egne træningssessions med Selina Paldan med øvelser, du kan bruge til "træningskittet", som du låner hos os.

Book og lån

Kontakt Peder Bisgaard på bis@firmaidraet.dk eller sms på mobil tlf. 24 45 30 15 – anfør navn, e-mail, tlf.nr. og hvilken "trænings-hjælpepakke", du ønsker at låne.

Trænings-hjælpepakker:

INDOOR BIKE – hjemmetræning

Lån 1 cykel - indtil 10. august 2020

TRÆNINGSSKIT - hjemmetræning

Lån 1 træningsmåtte, 1 elastik,
2 håndvægte/vægtskiver, 1 bar + 1 stepbænk
- indtil 10. august 2020

Aftal tid og hent

Hurtig tilmelding anbefales, da vi kun har et begrænset antal cykler og materiel til udlån.

Du skal som udgangspunkt selv afhente og tilbagelevere på adressen:

Firmaidrættens Hus, Milnersvej 35D, 3400 Hillerød.

Har du ikke mulighed for dette, så kan aftale om levering/afhentning arrangeres.

Bemærk: Før du henter/leverer tilbage, skal du aftale tid med Peder Bisgaard: tlf. 24 45 30 15 eller via mail bis@firmaidraet.dk

Praktisk

Indoor bike-cyklen kan være i de fleste personbiler med stor bagklap (transporteres liggende), men vi anbefaler, at du henter/leverer tilbage på en trailer (og fastspændt).

Træningskittet kan være i bagagerummet på en bil.

DYRK SAMMENHOLDET – hver for sig!

www.firmaidræt-hillerød.dk



Find os på Facebook:
Søg på Firmaidræt Hillerød



**FIRMAIDRÆT
HILLERØD**

Milnersvej 35D • 3400 Hillerød • Tlf. 48 26 73 20
www.firmaidræt-hillerød.dk