

NYHEDSBREV fra kontoret 😊

COVID-19 status.

Som I sikkert har hørt og set, så åbnes der pr 1. marts 2021 op for, at vi kan genåbne udvalgte udendørs idræts-/motionsaktiviteter, herunder bl.a. petanque.

Vi må træne sammen udendørs med op til 25 personer. Vi må også godt gå ind i huset og klæde om samt bruge toilettet – men cafeområdet må ikke benyttes.

Vi har netop lagt et nyt udendørs program op på vores hjemmeside – så ind og tilmeld dig og kom ud og træn sammen med alle dem du kender og dem du ikke kender. Vi vil gerne træne endnu mere sammen med jer og vil løbende følge udviklingen og bliver der behov for flere udendørshold så finder vi også en løsning på dette.

Og HUSK alle kan være med.

Firmaidræt Hillerød udendørstræning:

Mandag:

TRX-intro 17.00 – 17.50 /Anja & Sisse
TRX-træning 18.00 – 18.50 /Anja & Sisse

Rigtige Mænd 18.00 - 19.15 /Kirsten

Onsdag:

Funktionel Træning 10.00 - 11.00 /Merete

Firmaidræt Hillerøds live-træning via Facebook.

Mandag:

Yoga for Alle 19.30 - 21.00 /Lotte

Tirsdag:

Mix Motion 11.00 – 12.00 /Merete

Firmaidræt Hillerød Indoor Bike træning via Teams.

Tirsdag:

Indoor Bike 17.30 – 18.30 /Per

Torsdag:

Indoor Bike 06.30 – 07.30 /Heini

Gratis lån af træningsudstyr.

Vi ved, at det er svært at holde sig i ro, og derfor giver vi dig nu mulighed for ganske **GRATIS** at låne en indoor bike eller et træningskit bestående af måtte, elastikker, håndvægte, bar og stepbænk, så du kan hjemmetræne og have grundformen i orden til sæsonstart. Eneste betingelse er, at du er tilmeldt et hold, så vil du låne træningsudstyr, så skynd dig at tilmelde dig og kontakt centerleder Lotte Reffs på tlf. 40166177 for en aftale om afhentning.

Tilmelding nu - sikrer dig en plads hver gang.

Tilmeldingen til den nye forårssæson er i gang, og mange har allerede tilmeldt sig. Firmaidrætten udbyder som altid en bred vifte af aktiviteter i og udenfor Firmaidrættens Hus, og den forestående sæson er ingen undtagelse. Husk at er du tilmeldt et hold, er du altid garanteret en plads.

På vores hjemmeside www.firmaidræt-hillerød.dk kan du både læse mere om de enkelte aktiviteter og tilmelde dig.

Vi glæder os til at se jer alle sammen.

Hilsen Susanne, Lotte og hele trænerteamet i Firmaidræt Hillerød