



Gyminstruktion

Vill du komma igång med att träna i gymmet eller tränar redan men är osäker på om du använder maskinerna rätt?

TRV Gym & Motionsklubb har bokat en gyminstruktör för att informera om hur man gymmar på rätt sätt och hur man tränar med fria vikter. Erbjudandet är kostnadsfritt för fritidsföreningens medlemmar.

Christian Havi som är utbildad personlig tränare med EHFA/EREPS licens <http://www.christianhavi.se/> kommer att finnas på plats och gå igenom gymmet i grupper om 5-10 personer (5 personer för träning med fria vikter, 10 personer för genomgång av maskiner). Plats i grupperna måste bokas i förväg och endast ett tillfälle per person. Det är först till kvarn som gäller. Om intresset är stort kommer fler tillfällen att erbjudas.

Måndag 6 februari kl.16:00-17:00	Maskiner	Röda vägen
Måndag 6 februari kl.17:00-18:00	Fria vikter	Röda vägen
Onsdag 8 februari kl.16:00-17:00	Maskiner	Hus A
Onsdag 8 februari kl.17:00-18:00	Fria vikter	Hus A
Onsdag 15 februari kl.16:00-17:00	Maskiner	Röda vägen
Onsdag 15 februari kl.17:00-18:00	Fria vikter	Röda vägen

Anmälan om vilken tid som önskas görs till:

fritidsforeningen.borlange@trafikverket.se

Har du frågor eller funderingar, kontakta Ylva Grufman 010 123 1948 eller Joaquim Reimertz 010 125 7020