

Hoif fitness arrangerer Try Day



Kom og prøv

FITNESS TRYDAY

Søndag den 9. januar 2022 arrangerer HOIF FITNESS igen TRY DAY i samarbejde med DGI. Det drejer sig om et landsdækkende projekt under mottoet "Bevæg dig for livet". DGI arrangerer dagen i samarbejde med lokale fitness centre over hele landet, og selvfølgelig skal HOIF Fitness være med!!

Meningen med dagen er, at alle kan komme og prøve vore forskellige aktiviteter under ledelse af en godkendt instruktør fra fitness centret. Vi håber naturligvis, at rigtig mange lægger vejen forbi.

Vi har igen indlagt en time med teen fitness. Det er fra 12.00 – 13.00. Vi håber, at mange unge vil kigge forbi for lige at få dette prøvet af!

Hjerteforeningen vil være til stede i Hallen, hvor de vil gennemgå brug af hjertestarter, og hvor man kan få diverse pjecer. Hele dagen er HOIF FITNESS vært ved kaffe for de voksne og frugt til børnene!

Dagen strækker sig fra 10.00 til 13.00.

På TRY DAY kan man prøve spinning, teen fitness, bold, yoga mænd/kvinder samt træning på maskinerne i fitnesscentret.

Se programmet for TRY DAY her

16.12.2021 Hoif Fitness/ Red. Jann Worm