

# Kom i form – kom i gang



Til nye som gamle medlemmer:

Nu melder mørketiden sig så småt, og så er det tid til at melde sig til fitness på hold eller til individuel træning. Man bliver glad i hovedet af det, selvom maveskindet en gang imellem bliver lidt ømt.

HOIF Fitness

## Opstart på holdtræning i Hou Fitness

Kære brugere af Hou Fitness

Følgende hold starter fra uge 36:

Tirsdage: Pilates/Yoga kl. 8.30-10, 10-11.30 og 17.30-19 ved Jette Lund.

Onsdage: Styrketræning med kettlebells kl. 17-17.30 og yoga kl. 17.30-19 med Heidi Zülau.

Crosfitt kl. 20-21.15

Torsdage: Step/ Tabata/ Baller, lår, mave og ryg kl. 17-18.30 ved Kate Aalykke

Fredage: Styrketræning på store bolde kl. 9-10 ved Kirsten Ehrhorn.

De bedste hilsener

Helle

Ønsker du at oprette eller genoprette medlemskab i HOIF Fitness?

Du skal gøre således i valgte rækkefølge:

1. Gå ind på HOIF´s hjemmeside [www.hoif.dk](http://www.hoif.dk)
2. Vælg fanen **Fitness**
3. Vælg menuen **Registrering** (KUN hvis du er helt nyt medlem), herefter modtager du en mail med din adgangskode.
4. Vælg menuen "**Opret**" eller "**Genopret**" **abonnement på HOIF Fitness**, på kvitteringen står der 0 kr. betalt, men alt er ok!
5. Vælg menuen **Booking** for at booke tider til Instruktion/programlægning, Indoor Cycling og hold i multirummet.

Har du problemer med registrering og betaling, kan du ringe til kasserer/næstformand Kirsten Ehrhorn på mobil 29618734.

01.09.2016/HOIF/Karen Rasmussen red.