

Nyhedsbrev

Årgang 17, nr. 1

9/7 2017

RM Fitness

Hold øje med hjemmesiden

Fremover vil vi i bestyrelsen bestræbe os på at lægge et lille nyhedsbrev ud hver kvartal på hjemmesiden om hvad der sker i centret, praktisk information eller nyt fra instruktører og bestyrelsen. Nyhedsbrevet vil også blive delt på Facebook siden.

Beringsstafetten 2017

For jer der skal med til Beringsstafetten d. 22 august:

Vi mødes inde i parken senest kl. 18. Samkørsel fra RM hallen aftales evt. indbyrdes.

Hvis nogen har lyst til at tage børnene med, kan I tilmelde dem gratis til børneløb. Børneløbet starter kl. 18.00

Teenfitness

Efter stor forespørgsel, tilbyder vi til efteråret teenfitness for de 12-14 årige. Det vil foregå på et lukket hold med instruktører, der kan motivere og inspirere de unge. De vil komme centret rundt og prøve alle faciliteterne af. Det vil foregå i hverdage i tidsrummet mellem kl. 15.30 og 16.30, hvor der typisk ikke er så meget pres på centret.

**BERINGS
Stafetten
2017**

Tirsdag
d. 22. august 2017
i Byholm Park

Info om gavlvinduet i centret

Hvis I synes der trænger til frisk luft i centret når I træner, kan gavlvinduet åbnes på fjernbetjening ved døren til kontoret. Den kan ikke åbnes pr. håndkraft. Vejledning er sat op ved fjernbetjeningen.

Go' sommerferie...

Mange af vores medlemmer og instruktører er på vej på sommerferie, derfor kører der ikke så mange hold de næste uger. Hold øje med bookingkalenderen...

Go' sommer

Lige lidt sjov inspiration til træning på ferien...

<https://www.facebook.com/workoutpedersen/videos/1145478072225194/>

