

Du mottar nyhetsbrev fra Friskis&Svettis Tønsberg-Nøtterøy fordi du er eller har vært medlem, funksjonær, har besøkt timene våre eller har meldt deg på nyhetsbrevet. Vi håper du synes det er fint med informasjon fra oss.



Nyhetsbrev juni 2016
Friskis&Svettis Tønsberg-Nøtterøy



Gratis utetrening på Skallevold og Rosanes i sommer

I perioden 20. juni til og med 19. august er det trening hver tirsdag på Skallevold i Tønsberg og hver torsdag på Rosanes på Nøtterøy. Tidspunktet er klokken 18.00 til 19.00. (NB! St.Hansaften 23. juni er det ingen trening). Dette er enkel, funksjonell og morsom trening som passer for alle.

Les mer om sommertreningen på [nettsiden vår](#). Velkommen til sommertrening - vi trener uansett vær!



Sommerbonus – ta med deg treningen til 230 steder i sommer

I sommer kan du ta med deg treningen på ferie. Fra 1. juni - 31. august kan du trene gratis eller til sterkt redusert pris på 230 steder i Norge, Sverige og Danmark. Du trenger et Bonus-merke på medlemskortet ditt, det får du av våre verter.

Les mer om sommerbonusen på nettsiden til [Friskis&Svettis Norge](#).



Friskis varmer opp før Kristinaløpet

Skal du løpe Kristinaløpet 25. juni? Friskis&Svettis Tønsberg-Nøtterøy skal i år, som tidligere år, kjøre oppvarming der du kan delta. Vi kjører Røris for barna fra torgscenen på Torvet og ordinær oppvarming før 5 km og 10 km i Gunnarsbøparken.

Les mer om oppvarmingen og Kristinaløpet på [nettsiden vår](#).



Sommertid er treningstid - bruk mulighetene rundt deg!

Kroppen må pleies gjennom sommeren. Det er lettere enn du tror. Sett deg treningsmål gjennom sommeren og bruk de mulighetene du har rundt deg.

30 minutter aktivitet i løpet av dagen er nok til å føle velværet som fysisk aktivitet gir. I [artikkelen på nettsiden vår får du tips til sommertrening](#). Har du for eksempel prøvd en morgenløpetur i strandkanten?




Astri Eide og Marianne Nestaas var først i mål

I spinningkonkurransen vår var Astri Eide den første som tilbakela de 100 kilometerne til Kragerø, mens Marianne Nestaas (bildet) var sprekingen som krysset mållinja først i Grimstad. Distansen dit er 180 kilometer. Begge vinner et halvårs medlemskap for høsten 2016 de kan gi til en venn.

Nummer to og tre til Kragerø var Hein Dag Torgersen og Arnhild Steinsland. Eva Bergh Pedersen og Reidun Karlsen ble nummer to og tre til Grimstad. Disse fire får en Friskis&Svettis-ørraskelse.

Vi sees på trening!

 Følg oss på Facebook

 Website

Du finner oss her:
Friskis&Svettis har trening på
Færder videregående skole
Banebakken 38, 3115 Tønsberg

Postadresse:
Friskis&Svettis Tønsberg-Nøtterøy
Postboks 1212, 3105 Tønsberg
Telefon: 41 35 85 74

[Send oss en epost her](#)

[Vår nettside finner du her](#)

Want to change how you receive these emails?

You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#)

 Share

 Tweet

 Forward