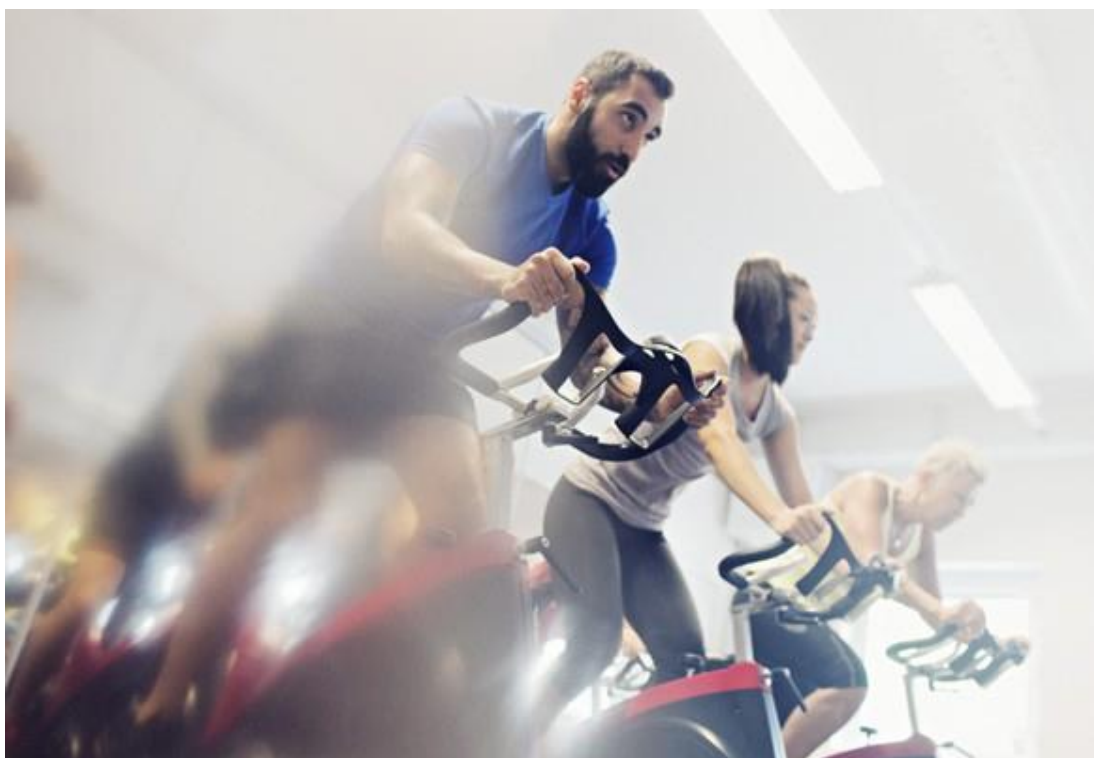


Du mottar nyhetsbrev fra Friskis&Svettis Tønsberg-Nøtterøy fordi du er eller har vært medlem, funksjonær, har besøkt timene våre eller har meldt deg på nyhetsbrevet. Vi håper du synes det er fint med informasjon fra oss.



Nyhetsbrev november 2016
Friskis&Svettis Tønsberg-Nøtterøy



Tren med oss ut året for kr. 100,-

På Friskisdagen 12. november lanserer vi supertilbud på trening. Kjøper du årskort for 2017 nå, kan du trene med oss ut året for kun kr. 100,-

En voksen betaler totalt kr. 2150,- og kan trene med oss ut 2016 og hele 2017.

[Bli medlem - slik gjør du det!](#)



Bli med på Friskisdagen lørdag 12. november!

Vi krydrer treningstilbudet vårt med tre gjestetrenere. Prøv Basis duo og Dans soft i gymsalen eller Spinn intervall kort i spinningsalen. Se [hele programmet på nettsiden vår](#).



Vi ønsker oss flere funksjonærer/verter!

Har du lyst til å bli en del av et positivt og sosialt miljø?

Vertene er foreningens ansikt utad, og de som tar imot mosjonistene på alle treningene. I team med treningslederne bidrar de til å gi best mulig service.

Er dette noe for deg, og ønsker du mer informasjon, ta kontakt med en av vertene eller Cathrin på telefon 958 56 272, e-post cej@q4nm.no.




Kjenner du treningstrendene denne høsten?

Tina Uppfeldt, treningsutvikler i Friskis&Svettis har studert, testet og lest mye for å så gå litt dypere inn i hva som er treningstrender i dag. Hennes oppsummering er at høstens treningstrender er tredelt; Hverdagsmosjon, oppbyggende trening og restituerende trening.

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

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](#)



This email was sent to fstn@live.no

[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)

Friskis&Svettis Tønsberg og Nøtterøy · Færder videregående skole · Banebakken 38 · Tønsberg, 3115 ·
Norway

MailChimp