

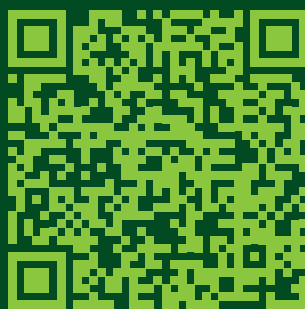
Try Out Week

Vi åbner dørene i **uge 36** og inviterer dig, dine venner og familie til
TRY OUT WEEK

Både medlemmer og ikke-medlemmer har fri adgang hele ugen til vores Fit&Sund huse i Horsens. Træn frit, deltag på hold, Try Out Week program. Oplev alle vores huse, aktiviteter og fællesskab.

fit&sund 

Ingen binding, ingen forpligtelser – kun muligheder



Scan og læs mere



Se programmet på bagsiden

Try Out Week

Ingen binding, ingen forpligtelser – kun muligheder

Alle dage d. 1. til og med d. 6. september

Prøv alle hold i Fit&Sund. Se holdplanen - vælg hus i Horsens - vælg holdplan: ∞ <https://fitogsund.dk/p/huse>

Træn gratis i alle vores huse i Horsens

Meld dig til via QR koden eller følgende link: ∞ <https://fitogsund.goactivebooking.com/buy-subscription?web-category=65>

Ekstra events for alle i forbindelse med F&S TRY OUT WEEK

Mandag - "Kick-off & Krop i Balance"

Særligt for TRY OUT WEEK:

- o Flow Yoga på Torvet – 09:00 - 10:00 med Angelica
Efterfølgende kaffe ved De Espana for deltagere på Flow Yoga
- o Mor/barn oplæg på Torvet ved vores fysioterapeut Sandra 10:00 – 11:00
"Hvad er vigtigt som nybagt mor? Bliv klogere på hvordan du passer bedst på dig selv og din lille ny.

Tirsdag - "Social samvær"

Særligt for TRY OUT WEEK:

- o Social Run 06:30 vi løber fra Fit&Sund Dagnæs.
- o Kaffe og morgenbrød i Fit&Sund Dagnæs efterfølgende

Onsdag - "Power Day"

Særligt for TRY OUT:

- o Power Yoga på Torvet – 09:00 - 10:00 med Angelica
- o Les Mills på Torvet med Sidsel og Bella
16:30 - 17:00 - Attack
17:15 - 17:45 - Pilates
18:00 - 18:30 - Combat
- o Foredrag om kostvaner på Horsens Bibliotek med Kostvejleder Pernille Borgholm 17:00 – 18:00
Emne: "Vægttab 2025 hvad virker og hvad virker ikke"

Torsdag - "Dans & Bevidst Bevægelse"

Særligt for TRY OUT:

- o Zumba på torvet med Trine 17:00 - 18:00
- o Social dinning på Espana 18:15
Pris kr. 100,- inkl. Running Tapas og vand.

Fredag - "Senior i Fit&Sund"

Særligt for TRY OUT:

- o Senior klub i Fit&Sund Dagnæs. Mød vores senior ambassadør Yvonne
- o Foredrag med Jørn Juhl borgmester i Hedensted og tidligere politimand kl 12:30 i Fit&Sund Dagnæs
- o Fyraftensløb kl. 16:15. Kom og løb fra Fit&Sund Dagnæs. Vi slutter med en øl/vand

Lørdag 6. september – "Fællesskab & Familie Charity Day"

Særligt for TRY OUT:

"Tag familien med til Fit&Sund Dagnæs. Start dagen sammen med morgenmad og kast jer derefter ud i præcis det i har lyst til. Vi har sørget for at der er noget alle! Slut af sammen ved tombolaen, og se om du har heldet med dig." Dagen byder på:

- o Fælles kaffe og morgenbrød 00:90 – 10:30
- o Sved på panden med en af vores mange hold 08:00 – 12:00
- o Live musik med BilBand mellem 11:00 & 13:00
- o Få den flotteste ansigtsmaling ved Danevangs glitteri 10:00 – 13:00
- o Hop og spring i hoppeborg og mød vores børnepasser 08:30 – 14:00
- o Popkorn og Slushice maskine
- o Deltag i vores tombola og vind gaver fra lokale sponsorer i Horsens. Al overskud går til velgørenhed.
- o Sjove konkurrencer for både unge og gamle



Tilmeld dig her

Læs mere



fit&sund