

## Kære medlemmer af Gærum form og Trivsel

Sikken en sommer vi har haft. Og ingen problemer med at holde varmen.

Vi håber, en god lang sommerpause har gjort jer klar til endnu en sæson i Gærum form og Trivsel; der har været ret stille i centret i sommervarmen. Dog har en lille hård kerne trænet igennem trods hedebløge udenfor; godt gået :-)

TAK for jeres opbakning og støtte; uden jer ingen center. Vi har fortsat plads til mange flere aktive trænende medlemmer, nu hvor vi går efteråret i mødet, og der bliver aaaaallllt for mørkt til lange løbe/cykleture udendørs ; ) ; )

Vores center er blevet malet så det nu ser godt ud også udefra.



### **Torvedagen**

D. 08.09 deltager vi med stand på torvedagen. Der vil denne dag være konkurrence, og vi kører med tilbud på 3 mdrs. træning i GFT for 495 kr.

### **Cirkeltræning**

Som noget nyt kører vi med gratis cirkeltræning hver torsdag fra kl. 20-21 med opstart 6 september foreløbig 5 torsdage. Tilmelding nødvendig, foregår via vores Facebook side. Først-til-mølle-princippet.

### **Instruktør i centret**

Alle torsdage fra kl. 19-20. Derudover efter aftale.

## **Bestyrelsen**

Niels repræsenterer bestyrelsen hver søndag i centret mellem 9-11. Har du behov for at kontakte øvrige medlemmer af bestyrelsen kan du altid skrive til os, enten via facebook siden eller finde vores kontaktoplysninger på vores hjemmeside [www.formogtrivsel.dk](http://www.formogtrivsel.dk)

## **Teenfitness**

Starter op til efteråret – følg med på vores facebook side.

## **Afrunding**

Vi modtager fortsat gerne en bøtte instant kaffe, en række plastbægre etc., hvis nogen har lyst til at sponsorere lidt til centret.

Og husk at medlemskab i GFT inkluderer altid **gratis instruktion** og udarbejdelse af **personligt træningsprogram** med mulighed for løbende opfølgning ved en af vores uddannede instruktører.

## **Lidt om det daglige**

Efter over 1 års aktivitet i centret, fremstår centret fortsat pænt og vedligeholdt, og det er vi meget glade for, så lidt ros til vores rengøringsdamer er vel på sin plads.

- Næsten alle husker inde sko i centeret.

- Lige en bøn til sidst – når du er den sidste der forlader centeret, så kontroller lige om vinduerne er lukket og musikken er slukket.

**P.S. Glæd jer til december, hvor vi pusler med små forskellige indslag :-)**