

# Tren sammen!



## Nå lanserer vi FamilieSirkel!

Fartsfylt og allsidig trening der både barn (6-12 år) og voksne kan delta. Morsomme øvelser gjøres etter hverandre i sirkel og du kan fint tilpasse intensiteten etter hva som passer deg. Det viktigste er å få brukt kroppen og å ha det gøy – sammen!



# Morsommere familietreff finner du ikke!

**NYHET**  
i Torridal  
OPPSTART  
søndag 21. januar

---

**Når:** Søndager kl. 16.00

**Hvor:** Torridal idrettshall

**Introduksjonspris:** Kun kr. 100 pr. deltager  
(for hele vårsemesteret)

---

**Familiesirkel** er en energisk, allsidig og leken treningsform for barn (6-12 år) sammen med voksne. Vi trener i sirkel med morsomme, utfordrende øvelser for både barn og voksne. Timen er funksjonell, helhetlig og fri for prestasjonskrav. Vi presser, hopper og bøyer. På familiesirkel opplever du fullt kjørt sammen med dine barn.

I **Familiesirkel** er hoveddelen av økten lagt opp som en sirkeltrening med et antall stasjoner med øvelser. Hver øvelse kan tilpasses både voksen og barn og på en stasjon kan øvelsen være den samme eller ulik etter hva som er hensiktsmessig. På noen stasjoner kan det også være par-øvelser, der man jobber sammen.

friskissvettis.no

**friskis**

