

CROSSFIT LINNÉ 2022

Välkommen till ett nytt träningsår!



SENASTE NYTT

Hej kära medlem och välkommen till ett nytt starkt träningsår!

I rådande pandemi med restriktioner samt en stor/lång renoveringsfas gör vi just nu allt för att ge dig den bästa träningsupplevelsen. Vi biter i och hjälps åt - mot ett starkt och friskt 2022!



JANUARI

- 1 januari - Anmälan till Sommarböj öppen
- 10 Januari - start av nytt Endurance - no barbell pass (Måndagar: 17:00-18:00)
- 16 januari - Start av Nybörjarkurs (Söndag 10 - 11 + Torsdag 19:50 - 20:50)
- 17 januari - Start av Nybörjarkurs (Måndag 18:10-19:10 + Onsdag 18:10-19:10)
- 30 januari- start av ny kidsgrupp



MISSA INTE
VÅR
MEDLEMSDAG
19 feb

FEBRUARI

- 1 Februari - Start av Nybörjarkurs (Tisdag 18:10-19:10 + Torsdag 18:10-19:10)
- 19 Februari - Medlemsdag (mer info kommer)
- 20 februari - Start av ny Teensgrupp

FÖRÄNDRINGAR I PASS



Under januari kommer vi gå igenom förra årets statistik och revidera schemat för eventuella förändringar och eventuellt utöka med fler pass om vi märker att det finns ett behov av detta. Under januari kommer vi testa med att ha dubbla pass på måndagarna. Om detta faller väl ut kan detta även eventuellt utökas till fler dagar om behovet finns.

Måndagar

Nytt pass: Endurance - no barbell (Måndagar: 17:00-18:00). Kommer finnas bokningsbart i Wondr och kommer vara ett endurancepass med fokus på enklare övningar utan skivstång. Passet kommer hållas i gamla Open gym.

Tisdagar

Rörligheten utgår och kommer utvärderas och eventuell tillfalla en annan dag och tid.

Onsdagar

Ingen förändring för tillfället

Torsdagar

Inga förändringar för tillfället

Fredagar

Passen kommer utökas till 20 platser och både passytan och gamla open gym kommer användas

Lördagar

Ingen förändring

Söndagar

Ingen förändring



UTBYGGNADEN

GJORDA OCH KOMMANDE RENOVERINGAR

Utbyggnaden har öppnat och står snart klar. Det saknas fortfarande en del utrustning till den nya gymdelen samt förvaringslösningar. Men den senaste informationen vi fått säger att de snart ska vara på plats. I början av januari ska även det nya glaspartiet sättas upp i Nya Open gym och bör står klart inom ett par veckor om informationen vi fått stämmer. Detta ska inte påverka själva träningen i Open gym i mer än 2 dagar. Men det kan ske med kort varsel.

Damernas omklädningsrum är äntligen klart förutom ett par krokar som saknas.

Damernas gamla omklädningsrum har rivits och renovering och uppbyggnaden av den nya receptionsdelen har påbörjats. första steget är att måla, andra är sedan att fixa till golvet och lägga en ny matta.

Tanken är att det ska bli en yta för medlemmar att umgås och vänta in sitt pass och minska trängseln vid entrén. Det ska också sättas upp ett mindre kök och cafédel. När detta sen är klart kommer vi ta en paus från all renovering och istället kolla på lite löpande underhåll av de gamla ytorna och se om det går att effektivisera och göra dem bättre.

Tveka inte att komma till oss om ni har idéer eller önskemål så att vi tillsammans kan utveckla boxen till ett härligt ställe att träna, umgås och trivas på.



NYA PERSONLIGA TRÄNARE

SABINA HJELMBERG

Vi hälsar vår Coach Sabina välkommen i vårt PT-team. Hon kommer framöver finnas tillgänglig för Personlig träning hos oss.

Vi vet att med Sabinas flera års erfarenhet från coaching och sin utbildning som Personlig tränare och genuina intresse för Crossfit och träning kommer passa perfekt i vårt PT-team.

Så om ni redan nu är intresserade av att utveckla er träning tillsammans med Sabina kan ni kontakta oss på linnecrossfit@gmail.com. Mer info och närmre presentationen av Sabina är på gång.



TOBBE PETTERSSON

Tobbe har under hösten hållit pass åt Värends Räddningstjänst i våra lokaler. Men från vecka 3 kommer Torbjörn Petersson att på måndagar erbjuda mottagning för idrottsskador hos oss.

Tobbe har jobbat med idrottsmedicin i 30 år och är ett känt ansikte inom skade och träningsbranschen här i Växjö. Han har bla. jobbat många år med både med Växjö Lakers och Östers IF och hjälpt både motionärer och elitidrottare att prestera och Må gott. Vi är glada att samarbeta med Tobbe för att kunna erbjuda dig hjälp med skador, smärtproblematik eller annat som påverkar dig, din träning och prestation.

Bokningslista samt prislista kommer finnas i boxen och passar inte tiden dig så kan du kontakta honom för bokning av annan tid. Självklart också för frågor.

070-2944099

kontakt@tobbemagott.se

www.tobbemagott.se

