

Lýsingartilfar

FLOTT OG FRAMKOMIN

VENJINGARMIDSTØÐ



Jana Thomsen og
Guðrun við Rættará
í nýumvældu
venjingarmiðstöðini
hjá Faroefitness

Tann 1. september í 2010 læt venjingarmiðstöðin faroe-fitness upp í nýumvældum hølum við nýggjum maskinum í Djóna í Geilsgøtu 5 í Havn.

Faroefitness er í somu hølum, sum Fragd & Fimi var í fram til 2007. Tað eru systkini Hákun og Jana Thomsen, sum eru eigarar av nútímans fitness sentrinum við Janu sum dagligum leiðara.

Faroefitness hevur tær nýggjastu italisku Techno-Gym maskinurnar. Har eru øll tey bestu venjingarambøðini sum t.d. súkklur,

skiðmaskinur, krossarar og stepparar og rennimaskinur við stórum skíggjum, har til ber at síggja fleiri sjónvarpskanalir ella lurta eftir útvarpsstøðum, meðan vant verður.

Talan er um sterk, góð, ljóðleys og sera væl eignaði amboð til allar hugsandi venjingar. Um ikki so langa tíð verður eisini høvi hjá okkara viðskiftafólkum at fara út á netið, eitt nú á Facebook, Portalin, lesa teldupost - ella hvør áhugin nú einaferð kann vera, sigur Jana Thomsen.

Jana sigur, at øll, sum hava hug at íðka hjá faroe-fitness, fáa ein ókeypis royndartíma, og tá fólk síðan byrja at venja, eru feitttest og venjingarskrá við í prísinum fyrstu ferð.

Faroefitness skipar fyri sonevndum sirkulvenjingum í maskinum. Venjingin er væl dámd, tí hon er ein venjingarháttur, sum øll kunnu vera við í, bæði mannfólk og konufólk, ung sum eldri, vand og óvand. Sirkulvenjing í maskinum gevur sera góð úrslit.

Faroefitness hevur eisini

sirkul-hold til børn í aldri- num 9 – 16 ár sum viga eitt sindur ov nógv. Tey læra eisini nakað um sunnan kost og tað er vælumtøkt og hevur givið góð úrslit. Eitt annað sirkulhold eitur Sirkul Slank og tey holdini koyra í 10 vikur, har luttakararnir fáa individuella kostætlan, feitt-test og venjing 3 ferðir um vikuna, eins og tey læra at eta og liva sunnari.

Umframt at Jana er útbúgvin økonoma, hevur hon verið á nógvum skeiðum um fitness, eins og hon hevur lisið ein hóp um fysiologi.

Jana hevur úti við 25 ára royndir sum fitness instruktørur.

Undirtøkan fyri faroe-fitness hevur verið góð, og umstøðurnar eru so góðar sum ongantíð áður, sigur Jana Thomsen, sum leggur dent á, at faroefitness er fyri øll – ung sum gomul, kvinnur og menn.

Faroefitness hevur opið soleiðis: Mánadag - fríggjadag kl. 06.30 – 21.00, leygardag kl. 09.00 – 18.00 og sunnudag kl. 14.00 – 18.00.

Kostnaðurin fyri at venja er tann sami sum fyri 23

árum síðan: 1 mdr. 500 kr, 3 mdr. 1200 kr, 6 mdr. 2250 kr, 12 mdr. 4000 kr, 10 túrakort (hold) 500 kr, og 10 túra kort 600 kr.

Í faroefitness fæst alt á einum stað: Sirkul Puls - Sirkul Styrki - Sirkul Barn - Sirkul Slank - Sirkul Zumba - Styrkivenjing - Kondivenjing - Feitt test - Persónlig venjing og kostráðgeving.

Meira upplýsingar um faroefitness eru á heimasíðuni: www.faroefitness.fo