

Friskis&Svettis, waxaad kusameyn kartaa jimicsi waxaadna lakulmi kartaa dad cusub. Waxaan rabnaa inaad xulato nooca jimicsiga kuanfacaaya – laakiin waxaa muhiim ah inaad xulatiid nooca aad ka heshid marka aad aalamiintada sameyneysida.

Waxa lagaa raba oo kali si aad jimicsi noola sameysid waa inaad xubin noqotaa - xubinnimada qof waliba wey u furantahay. Inkastoon kuu balan qaadi karin inaan ku hadli doono afkaaga hooyo, waan kula shaqeyn doonaa markaad halkaan joogtid. Qof waliba waa lagu soo dhaweynayaa Friskis&Svettis.

Waxaan xiisa u qabnaa aragaada dambe!

### **Ereybixin**

- Soo dhawaaw
- Kheyr badan!
- See tahay
- Jimicsiga qof waliba
- Waan ku faraxsannahay inaan ku aragno!
- Nabadey

### **Macluumaad muhiim ah**

- Qolka dumaeku dharka isaga badalaan
- Qolka raggu dharka isaga badalaan
- Xadidaada kabaha / Halkaan kasoko kaba lama ogolo
- Balan halkaan ka diiwaan gasha
- Qaabilaadda
- Suuliga
- Goobta jimicsiga
- Kaarka jimicsiga
- Xubin