



Nyhetsbrev Augusti

Med ett litet uns vemod...redan sommarmånad No. 3

Hoppas du också har njutit av fina soldagar och ljumna kvällar,
jag håller tummarna för att vi får fortsätta ett tag till!

TACK FÖR SENAST!

**Träning med
MAT & MINGEL
på Strandhotellet den 15/7**

Vilken trevlig kväll vi fick,
TACK till er som var med!

"Detta gör vi om" var känslan
så det lär bli fler
"Träning-Mat&Mingel-tillfällen"



Nästa gång vi ses är på sommarträningen måndagen den 12/8:

17.00 CORE Styrka 40

18.00 Cirkelfys (utomhus vid ok väder)

Bokningsinformation:

- Boka dig via en SWISH till **123 106 4138**
Märk med ditt namn och vilket/vilka pass du bokar.
- 80kr/pass, dubbelpass samma kväll 120kr.
- Avbokning? - maila till mig senast kl.14.00 på träningsdagen så jag swishar tillbaka. Sen avbokning återbetalas inte. Min adress: sofia@fiainspirerartilltraning.se

KURSSTART v.36:

Anmäler dig gör du via ett separat mail
till mig (svara helst inte på detta mail)
Skriv vilken/vilka kurser du vill träna.

sofia@fiainspirerartilltraning.se

Priser för träning i höst (14ggr/kurs):

Seniorträning: 1200kr
Med 15% pensionärsrabatt*: 1000kr

Cirkelfys/CORE-Styrka/Aerobic: 1200kr

CORE-Morgon: 600kr (12ggr)

Mängdrabatter*:

20% rabatt på priset av kurs nr 2

50% rabatt på priset av kurs nr 3

(*Rabatterna kan inte kombineras)

Exempel:

Cirkelfys+CORE-Styrka+Aerobic:

1200+960+600=2760kr (c.a 65kr/gång)

Klippkort 12 ggr: 1200kr

Boka varje träningstillfälle i mån av plats.

Info om Studio Barfota hittar du här:

www.studiobarfota.se



Anmälan öppnar 1 aug

Höstschema start v.36 2019

måndag	16:00 SENIORTRÄNING 60+	55 min	Fia Inspirerar till Träning
	17:15 CIRKELFYS	55 min	Fia Inspirerar till Träning
tisdag	18:00 PILATES 1-2	60 min	Studio Barfota
	19:15 YOGAFLOW	90 min	Studio Barfota
onsdag	08:15 MORGONPILATES	60 min	Studio Barfota
	17:15 CORE-Styrka	40 min	Fia Inspirerar till Träning
	18:00 Fia's AEROBIC	45 min	Fia Inspirerar till Träning
torsdag	18:00 PILATES 2	60 min	Studio Barfota
	19:15 YOGASLOW	75 min	Studio Barfota
fredag	06:30 CORE-Morgon	30 min	Fia Inspirerar till Träning
söndag	17:30 STABILITET/ RÖRLIGHET FÖR MÄN	60 min	Studio Barfota

@FIAINSPIRERARTILLTRÄNING

Fia Inspirerar till Träning

@STUDIOBARFOTA

Studio BARFOTA



Fortsätt njut av sommaren, vi ses!

Hälsningar Fia



Kontakt:

Mobil: 0708-893807

Mail: sofia@fiainspirerartilltraning.se

Hemsida: www.fiainspirerartilltraning.se