



Nyhetsbrev November

In i mörkret...

Det är en kulen och mörk månad, vi får göra vad vi kan för att lysa upp den!

Oktober i bilder

Vi firade 1 år i lokalen

Kul att så många kom och tränade med oss!

Recept på Ingefära-shots:

1 l vatten
200 g grovripen ingefära
Värm upp till max 60 grader i c.a 20 min.
Sila och blanda i 0,5 dl honung medans det fortfarande är ljust.
Pressa i 2 citroner när det svalnat.
Förvaras kallt.

Rekord!

CORE-Styrka slog rekord med fullsatt klass och med därtill! Det är ett effektivt träningspass så inte konstigt alls.
CORE-morgon är också poppis!
Är du sugen på att testa så är det drop-in resten av fredagarna tom. v.49.



- Med 5 veckor kvar av höstens träning så börjar planeringen för starten i januari. Trivs du med träningspass och tider? Har du önskemål? Känner du någon som vill vara med vid nästa start? Låt mig gärna veta redan nu.
- Känner du någon som blivit mamma nyligen som vill komma igång med träningen? Det finns planer för ett "CORE-mamma"-pass med start i jan/feb. Mer info finns på hemsidan där jag tar in intresseanmälningar redan nu.
- De gånger du eventuellt missar under hösten går bra att ta igen på andra träningspass hos mig eller hos Studio Barfota till och med vecka 49. Det är bara att höra sig för med oss i förväg så att det säkert finns plats.

Ha en fin söndagskväll, vi ses i veckan!

Hälsningar Sofia

♡♡♡

Kontakt:

Mobil: 0708-893807

Mail: sofia@fiainspirerartilltraning.se

Hemsida: www.fiainspirerartilltraning.se