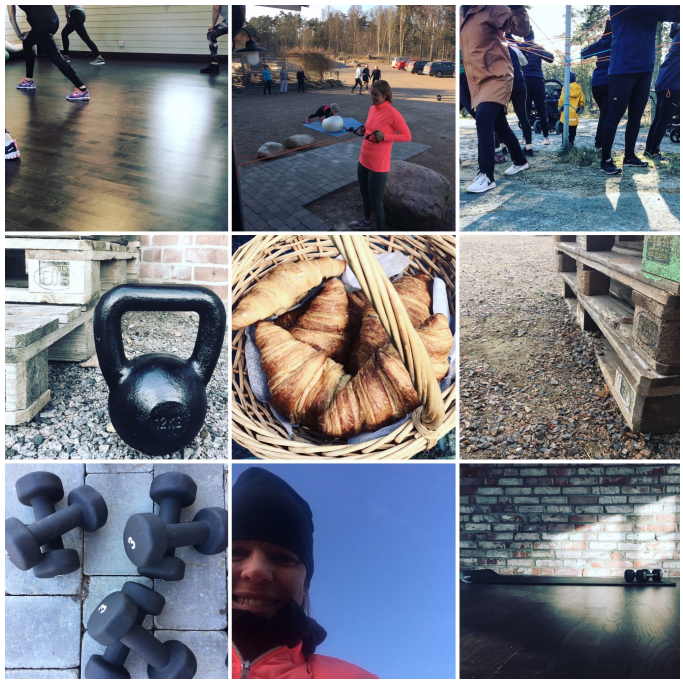
FIA INSPIRERAR TILL TRÄNING

Nyhetsbrev Maj

En hel månad sen sist… Tiden rullar och plötsligt pågår våren för fullt - kom ihåg att njuta!

Under veckorna som gått…

- … har Cirkelfys-gänget fyllt grusparkeringen tre måndagar, vi har två gånger kvar så har du någon nyfiken kompis som vill testa utomhusträningen så går det bra! Maila mig ☺
- … har Stark-Mamma träningen avslutat en kurs och idag startade vi om och välkomnade tre nya deltagare i gruppen – tack för ert intresse och er härliga energi på vår styrke-runda.
- … har Onsdagsträningen fortsatt med samma sköna energi men vi saknar många goa deltagare, skickar här en speciell hälsning till er som inte har möjlighet att vara med nu ♡
- … har Fredagsmorgonens CORE-Morgon fortsatt att ge helg-känslan lite extra guldkant!



I sommar: ☀ ☀ ☀

Under juni/juli/augusti planerar jag för tre tränings-träffar.
Välj mellan två olika 45 min pass/tillfälle,
ett kl.17.15 & ett kl.18.15
100kr/pass, dubbelpass samma kväll 150kr
(betalas via swish senast dagen före)

15/6 - CORE Styrka* & Cirkel-Tabata - utomhus (kondition)
13/7 - CORE Styrka* & Aerobic*
10/8 - CORE Styrka* & Cirkelfys – utomhus
* max 10 platser inomhus.
Reservation för ändringar i upplägget.

Kontakt:

Mobil: 0708-893807

Mail: sofia@fiainspirerartilltraning.se

Hemsida: www.fiainspirerartilltraning.se

INSTAGRAM/FB: @fiainspirerartilltraning

Boka dig via ett mail redan nu. Betala/avboka senast dagen innan. Välkommen!