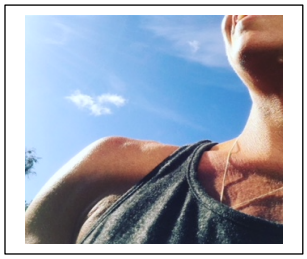
FIA INSPIRERAR TILL TRÄNING

Nyhetsbrev Augusti

ÄNTLIGEN! nr 1:
Prognosen visar att sol & värme är på G – inte en dag för sent!



ÄNTLIGEN! nr 2:
Kursstart!
v.36 startar höstens träning

Tyvärr med reservation för Seniorträningen som vi avvaktar lite till med – håll ut. Jag återkommer till er som visat intresse i slutet på månaden.

Platserna går åt!!!

Dagar och tider är till 99% spikade, efterfrågan avgör vilka grupper som körs:

Måndagar	**16.00 Seniorträning***
	*startar om/när rekommendationerna för 70+ öppnas upp. Anmäl gärna intresse.
	17.15 Cirkelfys – *fåtal platser kvar*
	18.30 CORE-Styrka
	19.15 TABATA Kondition
Tisdagar	**09.30 Mamma-Styrka (kurs på 5ggr, pris 600kr)**
	11.00 Seniorträning*
	*startar om/när rekommendationerna för 70+ öppnas upp. Anmäl gärna intresse.
Onsdagar	**16.45 TABATA Kondition**
	17.30 CORE-Styrka - *fullsatt*
	18.15 Fia´s Aerobic – *fåtal platser kvar*
Fredagar	**06.30 CORE-Morgon**

Start v.36 (totalt 15ggr)
Pris: 1500kr/träningsgrupp
Rabatt vid köp av flera kurser
Klippkort: 120kr/gång på valfritt antal gånger
(deltar i mån av plats på valfria pass under perioden, bokas vecka för vecka) (TABATA Puls och CORE-Morgon 60kr/gång)

Anmälan/frågor, maila till: sofia@fiainspirerartilltraning.se

PLATSER KVAR DEN 10 AUGUSTI:

10/8:
CORE Styrka* kl.17.15
Cirkelfys kl.18.15 – denna körs utomhus
*Max 15 platser inomhus

Boka dig via mail, avbokning senast kl.12 dagen före. Swish-betalning inför eller på plats. 100kr/pass, 150kr för dubbelpass samma kväll.

KONTAKT:

Mobil: 0708-893807

Swishnummer:123 106 41 38

Mail: sofia@fiainspirerartilltraning.se

Hemsida: www.fiainspirerartilltraning.se

Instagram/FB: @fiainspirerartilltraning

☀☀☀ **NJUT AV AUGUSTI** ☀☀☀

Vi ses!