



Nyhetsbrev September

På någon vecka vi gick från 30 grader till 15 grader och en aning höstkänsla infann sig. Vemodigt eller skönt, det är bara att hänga med 🍂

TACK FÖR EN HÄRLIG START!

Första veckan är i hamn och det kan nog hända att vi fått lite träningsvärk va?!

Många av er har sagt i förväg att det ska bli skönt att komma igång igen och efter varje pass i veckan verkar den goa känslan ha infunnit sig;
"Gött, det här kändes bra!"

Att dra igång kroppen och motivera sig till omstart är inte alltid det lättaste, men nu är vi på G!



ERBJUDANDE!

Köp ditt eget kit med **Aim'n Resistance Bands**.

Jag har köpt in några extra så till dig som vill ha ett eget kit – **först till kvarn! Pris: 180kr - swish på plats.**

- Har du eller någon i din närhet missat starten och är sugen på att komma med och träna så är det inte för sent. I nuläget finns det platser på CORE-Styrka på måndagar och på Tabata Puls på onsdagar. Bara säg till så löser vi en plats för att testa på!
- De gånger man eventuellt missar under hösten går det bra att ta igen på andra träningspass hos mig eller hos Studio Barfota. Det är bara att höra av sig i förväg så att det säkert finns plats.
- Påminner om att vi hjälps åt att hålla avstånd, tvätta händerna, sprita redskap mm. Ta gärna med en egen matta om du har.
- Jag skickar en speciell hälsning till er som skulle gått på **Seniorträningen** – **jag saknar er!**

MAMMA-Styrka

Tisdagar 09.30 - nästa start v.41



Kontakt:

Mobil: 0708-893807

Mail: sofia@fiainspirerartilltraning.se

Hemsida: www.fiainspirerartilltraning.se



Fortsätt njut av fredagen och ha en fin helg, vi ses!

Hälsningar Fia