



Nyhetsbrev Februari

Vilken underbar vintervärld vi får uppleva just nu!

Sol, gnistrande snö och minusgrader. Det är inte ofta vi har "riktig" vinter på besök så njut!!!

- Mitt erbjudande med fem olika träningspass online för bara 250kr/månad fortsätter att finnas tillgängligt för köp under hela februari! Tränade du hos mig i höstas har du dessutom halva priset! (gäller feb ut) www.fiainspirerartilltraning.se
Min kollega Mia på Studio Barfota erbjuder också träning online för den som är nyfiken på Yoga eller Pilates: www.studiobarfota.se
- Kul att ni är så många som redan i höstas valde att anmäla er till vårens kurser! Nu när jag har fått in lite tankar och svar ifrån er angående att starta träningsgrupperna från v.9 visar det sig att det tyvärr inte är möjligt att lösa. Reglerna är att det ska finnas 10kvm/person och vi är fortfarande övertaliga i grupperna, vilket jag ju såklart är glad för egentligen! Tack för ert tålamod att invänta starten! Jag återkommer till er som är anmälda om hur tankarna går för en kursstart längre fram när vi förhoppningsvis kan ses flera tillsammans igen.
- Från v.10 och för en obestämd tid framöver testar jag nu att erbjuda träningsklasser med bokbara platser. All information hittar du på nästa blad i detta brev.
Om ni har några tankar eller funderingar så maila eller ring mig gärna.
sofia@fiainspirerartilltraning.se / 0708-893807

Vi KOMMER att ses och vi kommer att TRÄNA TILLSAMMANS igen ♥

Tills dess – ta hand om varandra! Att gå ut och gå tillsammans är perfekt lösning på att få tre goda ting på samma gång: umgänge + träning + frisk luft!

Intressekoll – ny kursstart!

MAMMA-STYRKA

Tisdagar kl. 09.30

Ett jättemysigt sätt att både träna och träffas på!

Jag planerar att starta en grupp under mars månad. 5ggr 600kr.

OBS - max antal är 5 st deltagare.

Är du eller någon du känner intresserad?
Hör av dig senast 20/2.

Maila din intresse-anmälan till:

sofia@fiainspirerartilltraning.se



♥ Ta hand om er ♥

TRÄNA I MARS

Under v.10-13 erbjuder jag träning på följande sätt:

Varje vecka erbjuder jag tre träningspass

Varje pass har 8 platser tillgängliga

Varje plats kostar 120kr

- Bokning sker via mail till mig. Vänta in ett svar tillbaka som bekräftar att plats finns. Efter det swishar du in summan och med det klart är platsen/platserna bokade.
- Bokad plats återbetalas ej. Däremot får du gärna överlåta den till någon annan. Hittar du ingen ersättare går det bra att höra av sig till mig så kan jag ev hjälpa till att förmedla bytet om jag vet någon som gärna vill vara med.
- Jag sätter ingen gräns för antal bokningar/person under perioden. Det är valfritt.
- Bokningen stänger kl.15.00 samma dag som passet körs*. Skulle det då vara färre än tre bokade ställs passet in och inbetalningarna går tillbaka.
- Reserverar mig för ändringar i utbud/upplägg under perioden, självklart med återbetalning till berörda om något ställs in.

UTBUD:

Måndagar 17.15 CIRKELFYS (varje deltagare har sin egen fasta station med redskap)

Onsdagar 17.15 CORE-Styrka

Fredagar 06.30 CORE-Morgon (*Bokning stänger to-kväll kl.20)
Körs v.10-12 pga påskhelg

Bokningen öppnar den 12/2 kl.12.00 till: sofia@fiainspirerartilltraning.se

VARMT VÄLKOMNA!

! ALLT MED RESERVATION TILL HUR REKOMMENDATIONERNA FRÅN FHM/REGERING KAN FÖRÄNDRAS !

Lokalen tillåter 10 deltagare enligt nuvarande regler. Handsprit och desinfektionsmedel finns.

Har du några tankar eller funderingar så maila eller ring mig gärna.

sofia@fiainspirerartilltraning.se / 0708-893807

