



Nyhetsbrev Juni

Ljusare och varmare på många sätt!

Den här sommaren kommer vi njuta lite extra av tror jag ♥

Efter ett anpassat träningsupplägg i vår så är det dags för sommarlov.
Stort tack för all förståelse och för att ni alla, hur ni än valt att göra med träningen har tagit den här tiden hos mig för vad den har varit. Jag saknar energin och gemenskapen vi har tillsammans på träningsgolvet och ser verkligen fram emot att vi ses igen i höst!

I HÖST

Du som var bokad till en eller flera av de kurserna som inte kunde starta i våras har självklart din plats kvar i höst - vill du **INTE** ha din plats så avboka dig senast den 1 AUGUSTI.

Är du osäker på om/vad du hade för bokning i våras så bara hör av dig!

Du som inte var bokad och vill träna – välkommen att maila mig dina önskemål!

Planerat upplägg med start v.35

Måndagar: Cirkelfys kl.17.15, CORE-Styrka kl.18.30

Onsdagar: Tabata kl.16.45, CORE-Styrka kl.17.30, Aerobic kl.18.15

Fredagar: CORE-Morgon kl.06.30

Seniorträningen – dagar och tider återkommer jag om.

Mamma-Styrka – planerad kursstart i september (tisdagar kl.09.00)

JUNI * JULI * AUGUSTI

Under juni/juli/augusti kommer det finnas tre tränings-träffar.

Välj mellan olika 45 min pass – förbokning via mail krävs

Kostnad: 120kr/pass (betalas via swish i förväg – återbetalas ej)

Datum/Tider/Pass

16/6 : 17.15 Cirkelfys* / 18.15 CORE Styrka** / 19.15 Aerobic** på Drömmar

14/7 : 17.15 Mysjogg 4km / 18.15 Vattenträning*** / Bubbel&Tilltugg på Äppelv.2

18/8 : 17.15 Cirkelfys* / 18.15 CORE Styrka** / 19.15 Aerobic** på Drömmar

*utomhus / ** max 8 platser inomhus / *** i uppvärmd pool / Reservation för ändringar i upplägget

HA EN UNDERBAR SOMMAR!

Kontakt:

Mail: sofia@fiainspirerartilltraning.se

Mobil: 0708893807

Swishnummer:123 106 41 38



VI SES! ♥