Nyhetsbrev Maj

En månad sen sist och allt har hunnit bli grönt – ljuvligt 🌿

Under veckorna som gått…

- … har Cirkelfys-gänget kämpat på grusparkeringen ytterligare fyra måndagar, vi har två gånger kvar så vill du testa utomhusträningen så går det bra! Maila mig ☺
- … har CORE-Styrka träningen steppats upp och vi har utmanat oss med både nya övningar och tyngre vikter! Vi kör måndagar 18.30 och onsdagar 17.30 – även dessa är öppna att komma och vara med på under kommande två veckor. Behöver inte anmäla i förväg utan bara kom!
- … har Aerobic-gänget avslutat vårens omgång med att sätta träningsgolvet i gungning ännu en onsdag – jäklar va kul vi har! Vill du gå i höst? Hör gärna av dig redan nu och boka!
- … har fredagsmorgnarnas CORE-Morgonpass fortsatt att ge helg-känslan lite extra guldkant ♡

TVÅ VECKOR KVAR! Sista veckan är v.20. Håll i rutinerna och kör på hela vägen in i mål!

Intresseanmälan till höstens kurser går bra att maila till mig redan nu! Mer info i juni-brevet.

DU SOM INTE HAR TRÄNAT HOS MIG I ÅR och känner dig sugen är välkommen att höra av dig, jag bjuder gärna dig på ett träningspass under de två sista veckorna!

I sommar: ☀ ☀ ☀

Betala via swish och du är bokad!
(ange namn, träningspass och datum)

Ons 15/6 & Ons 22/6:
Kl.16.45: Tabata Puls 30 (75kr)
Kl.17.30: CORE Styrka 40 (120kr)

Mån 15/8 & Mån 22/8:
NYHET *- ”2i1-pass” med både styrka och puls!*

Kl.17.30: KOMBO Styrka/Puls 70 (150kr)
eller välj ett av dem:
→ 17.30: CORE Styrka 35 ej stretch (105kr)
→ 18.10: TABATA Puls 30 (75kr)

”KOMBO Styrka/Puls”:
Välj om du vill köra detta som ett pass (med kort paus emellan för att ställa om på golvet)
eller välj att gå på ett av dem, båda passen ger effektiv träning var för sig!
Boka dig antingen till **KOMBO S/P** eller till CORE-Sty 17.30 / Tabata 18.10



Vi ses!
Hälsningar Fia ♡

Mail: sofia@fiainspirerartilltraning.se

☎: 0708-893807 **SWISH-NUMMER: 123 106 41 38**

Boka din plats genom att betala in via swish (ange namn, träningspass och datum)
Boka gärna i god tid! Avboka dig senast kl.12 samma dag (vid färre än 5st bokade utgår passet)
Vid avbokning före kl 12 eller om passet skulle ställas in sker återbetalningen via swish

Välkommen!