



Nyhetsbrev Juni

Då går vi in i den första sommarmånaden, den med härlig grönska och långa ljusa nätter!

Nu är det ett tag sen vi sågs och jag saknar helt klart gemenskapen och energin i vår träning! Samtidigt njuter jag av att det blir lite luckor i vardagen - som i och för sig snabbt fylls på, just nu fixar vi för fullt med Ebbas studentfirande som är om 3 dagar 🧡

Sommarträningen!

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

Bokningsinformation:

Boka din plats genom att betala in summan 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

Frågor/avbokning: sofia@fiainspirerartilltraning.se

Boka din plats till höstens träning redan nu!

Vet du redan nu att du vill vara med och träna i höst så är du välkommen att boka din plats. Samma dagar och tider. Utbudet för måndagarna är tänkt till Cirkelfys, Tabata och CORE-Styrka, exakta tider är inte spikade än så hinta gärna till mig om vad/när du helst vill träna om du planerar att gå på måndagar. Ert intresse kommer till stor del att styra.

Färdigt schemat kommer ut i nästa Nyhetsbrev under augusti.

MAMMA-Styrka och SENIOR-träningskurserna kommer det också mer info om i augusti!

Tveka inte att höra av dig om du har några frågor!

ONLINE-träning i sommar

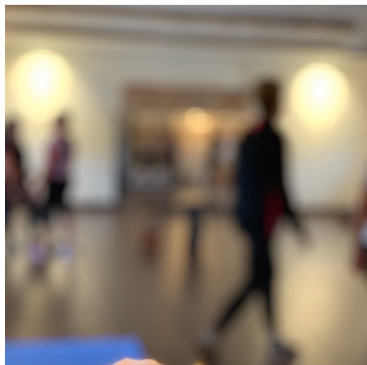
Alla passen finns på min hemsida!

Sommarerbjudande:
150kr/pass alt 500kr för alla pass
under för juni/juni/augusti.

*Du som tränat under våren har gratis
tillgång hela sommaren!*
(maila mig om du inte har lösenord)

**Ha en härlig start på sommaren,
vi ses! Hälsningar Fia**

**QR-koden tar dig till
online-träningen på hemsidan:**



mail: sofia@fiainspirerartilltraning.se