



DAILYRELAX



Välkommen PREMO anställda!

På Oasen Bad och Motion är vår önskan att alla ska ha möjlighet till en hälsosam livsstil som passar var och en.

Vi erbjuder många olika träningsalternativ tex. body pump, spinning, yoga, pilates, ett välutrustat **gym, löpband, cross-trainers, cyklar** m.m

Boka tid med våra **personliga tränare** som peppar och ger dig energi att komma igång eller ta din träning till nästa nivå.

Simma I vår 30 gradiga pool. Ta med dig dina barn på våra familjesimstider eller var med på ett av våra många **vatten-träningspass**. Koppla av i **bastun** efter ditt träningspass.

Ont i nacke eller rygg eller i behov av en skön massage.

Boka tid hos vår **naprapat** och **massage** samarbetspartner.

Du hittar information om alla våra aktiviteter på vår hemsida **oasenbadmotion.com**

Besök oss idag så hjälper vi dig att hitta rätt **medlemskap** just för dig!

Welcome PREMO employees!

At Oasen Bad & Motion we believe everyone should have the opportunity to live a fit and healthy lifestyle that suits you. Whether you are a beginner or a pro, young or old, we are here for everyone!

We offer a variety of grouptraining classes such as **body-pump, spinning, yoga, pilates** etc. Our **gym** is well equipped with large free weights and **cardio areas, a crossfit cage** and **easy-line** machines.

And our **personal trainers** are here to give you that extra push to make you a better version of yourself.

You can have a **swim in our 30 degree pool**, bring your kids during family-swim or join us during a watertraining class.

After your workout you can just relax in our **sauna**.

Feeling pain and tension in your shoulders and neck? Book a full or half body **massage** to help your muscles relax.

You find information about all of our activities on our website **oasenbadmotion.com**. And you find the schedule for the pool and grouptraining classes under "boka/schema".

You are welcome to visit us today and we will help you find a membership that suits you!



Gjörwellsgatan 34, 112 60 Stockholm | 08-545 609 80
info@oasenbadmotion.com | www.oasenbadmotion.com

