

# *oasen*

## **BAD & MOTION**

Bästa Oasenmedlem,

Välkommen till en ny träningssäsong!

Vi startar upp med fler gruppträningspass inom- och även utomhus. Du kan som vanligt boka dina pass via Bokningsappen eller vår hemsida. Om du behöver hjälp med hur du bokar, kontakta vår reception på [info@oasenbadmotion.com](mailto:info@oasenbadmotion.com)

Under hösten har vi utökat antalet vattengympapass då vi tar emot 20 deltagare per pass istället för 38 deltagare. Nu finns det möjlighet att träna vattengympa från måndag till lördag.

Övrig gruppträning har vi minskat ner till max 12 deltagare istället för 25 deltagare. Om möjligt, boka din plats till passen då vi har färre platser just nu. Kom och träna spinning, zumba, core, muskel mfl pass!

Vi fortsätter med utomhuspass efter semesteruppehållet. Höstens utomhuspass startar torsdagen den 3 september 10.00-10.45, samling utanför Oasen på gatuplan. Du behöver inte gå ner till receptionen och registrera dig. Utomhuspasset hålls på närliggande grönområde. Passet innehåller pulshöjande, rörlighets-, balans- och styrkeövningar. Alla kan vara med!

Vi torkar av utrustning och utsatta områden flera gånger om dagen och uppmanar till egenansvar att torka utrustning efter träning. Duschutrymmen, bastu samt poolgolv städas flera gånger i veckan med ångtvätt som rengör grundligt.

Självklart följer vi fortsatt myndigheternas råd och rekommendationer med bland annat vikten av att hålla avstånd, tvätta händerna samt att inte komma till Oasen vid minsta sjukdomssymtom.

Vi rekommenderar att du tvättar händerna innan samt efter träning samt gärna använda handsprit som vi tillhandahåller. Duscha och tvätta dig noga med tvål innan bassängbad. Sitt på en handduk i bastun och med 2 m avstånd till varandra.

Om du har möjlighet att duscha och byta om hemma eller på arbetsplatsen, bidrar detta till att Vi har av Folkhälsomyndigheten rekommenderade avstånd även i omklädningsrummen.

Folkhälsomyndighetens rekommendation: "Fysisk aktivitet är bra för folkhälsan, idrott och träning. Gym, simhallar och idrottshallar kan hålla öppet" Fortsatt hålla avstånd och tvätta händerna samt stanna hemma vid minsta sjukdomssymtom.

Tips till vänner och kollegor!

Vi drar av 195:- vid köp av medlemskap inom en månad efter provträning.

Medlemskap kan köpas via Benify, Wellnet och Actiway samt i vår reception.

Vi erbjuder även Fysisk aktivitet på recept medlemskap (FAR)

**Följ oss gärna på Instagram!**

Vi tackar för ditt fortsatta förtroende och ser fram emot att träffa dig i höst.

Varma hälsningar från Team Oasen

Emma, Lina, Linn, Gabriella, Greta, Sofie, Karin, Michaela