



Nyheter på gång!

Dynamisk Morgonyoga start torsdagen den 14 november 07.30-08.15. Kom igång med ett härligt pass som ger rörlighet och energi! En härlig start på dagen!

OBS!! Vecka 48, håll koll på bokningsappen gällande måndag och tisdags kvällspassen. Vi testar lite nytt inför nästa års schema.

Vecka 49, start 2 december startar jul och nyårsschemat. De flesta pass finns kvar men några tas bort och några nya kommer till. Vi testar en del pass inför 2020 schemat. Kika in på bokningsappen eller bokningen på hemsidan.

Nytt pass: **OTC – Oasen Training Circuit.** Träna själv eller var med på gruppträningspass.

I OTC tränar du kondition på Speedfit Löpband, Crosstrainers, Cyklar, Snakeropes. Styrka med Corebags, TRX band, Viktplattor, Rumblebags, Gummiband mfl redskap.

Ett riktigt häftigt träningspass där du jobbar igenom hela kroppen!
Alla kan vara med!

Onsdagarna 4, 11, 18 december 11.00-11.45 kan du vara med och testa passet, boka din plats på appen! Fler passtider kommer, start vecka 3, 2020.

Extra pass: Zumba Fiesta!! Håll koll på datum på appen. Vi lägger ut datum inom kort!

Detta vill du inte missa!