

Har du ett basmedlemskap och önskar uppgradera ditt medlemskap för att ha tillgång till gruppträningen på kvällstid, prata med receptionen så hjälper vi dig. Ta med en vän! Ta gärna med dig en eller flera vänner för provträning vid ett tillfälle kostnadsfritt.



TISDAGEN

15 SEPTEMBER, 18.30-19.30

kör Lena Bernström en **Functional Challenge** gästklass. Effektivt och roligt helkroppspass som tränar kroppen i alla tre rörelseplan(3D) för att göra dig starkare och rörligare i vardagen.



HAPPY TUESDAY

TISDAGEN 22/9 KL. 18-19

kommer **Camilla Martinez** Mares och har en gästklass i **Breathwork**, en typ av aktiv meditation med syfte att förbättra det mentala och fysiska välbefinnandet.

TORSDAGAR X-FIT PASS MED SENAIT MOKENEN

Tuff, utmanande, effektiv träning i vår X-Fit studio. Kettlebells, skivstänger, slamballs m.m i vår x fit cage. Samt kondition på löpband, cyklar, crosstrainers, stakmaskiner. **Varje torsdag kl 18.10-18.55.** Vattenträning med Senait på torsdagar 19.05. Kör båda passen!



SÖNDAGAR 12-12.55 STEP MUSKEL

med **Anna Hansson.**

Härlig uppvärmning med en stepbräda som kan justeras i din önskade höjd. Därefter följer ett styrkepass med kroppen som tyngd eller redskap som t.ex hantlar

SÖNDAGAR 13.00-13.45 CORE FLEX REHAB

med fystränare **Anna Hansson.** Ett pass för dig som behöver stärka bälens muskler samt minska stelhet i höft rygg, nacke, axlar. *Under september är detta pass kostnadsfritt för vänner och bekanta samt för basmedlemmar.* Passa på att komma igång med träning som hjälper dig på arbetet och vardagen!

DANCE FRIDAYS

Vi kör igång med höstens första Dance. Återigen har vi bjudit in **Kristjan Lootus** (känd från Lets Dance) Han inleder med en timmes härlig **Salsa.**
FREDAGEN DEN 4/9 KL 16.30

NYINKOMMET I GYMMET! EN HIPTHRUSTMASKIN

Perfekt maskin för att utföra höftlyft på ett säkert och effektivt sätt.

Boka gärna vår Gymcoach **Emelie Eliasson** för genomgång av nya maskinen samt ett individuellt anpassat styrketräningsprogram. Boka via receptionen.

Kostnad 695:- för 50 min.

