



## Nyheter 2020

Nytt å fräscht Spinning/OTC rum med ny stämningshöjande belysning!

**Oasen Training Circuit (OTC)**- En ny rolig och utmanande gruppträningsklass där vi tränar kondition och styrka med Speedfit löpband, Crosstrainers, Battleropes, Slamballs, TRX band m.m. Passet finns på måndagar kl 17.45, ett längre basic pass tisdagar kl 10.00, onsdagar kl 11.00 och lördagar 9.30. Boka din gruppträning på **Bokningsappen!** ID 1463 samt ditt användarnamn och lösenord. Du kan också träna OTC individuellt såklart!

Fler nyheter: Nya Cyklar & Crosstrainers!

Nya skivstänger för marklyft och benböj, säkrare träning!

Lunchvattengympa 30 min torsdagar 11.00-11.30,

Morgonyoga torsdagar kl 07.15-08.00 (ny tid), mjuka härliga rörelser för att väcka kroppen och få en bra start på dagen!

Ny starttid på vattengympa tisdagar 18.00-18.45.

Fler nyheter hittar du alltid på vår hemsida under Aktuellt.

*Välkommen till ett nytt träningsår 2020!*