

Testa vår träning under 4 veckor



Oavsett när du senast tränade hos oss eller om du aldrig gjort det så bjuder vi dig på fyra veckors gratis träning under vecka 6-9, 4/2-3/3-2019

Detta erbjudande ger dig tillgång till hela vårt träningsutbud inklusive träning på egen hand i gymmet.

Ibland kan det vara svårt att veta vart man ska börja för att komma igång. Börja gärna med något/några av dessa träningsformer för att se vilken träning som du gillar bäst.

Måndag klockan 20.00 Jympa bas

Tisdag klockan 18.00 Core soft

Onsdag klockan 19.00 Jympa medel

Torsdag klockan 18.00 Flex soft (ledare Kristina N)

Fredag klockan 10.00 Jympa bas (ledare Kristina N)

Lördag klockan 10.00 Jympa puls bas

Söndag klockan 16.30 Dans flow

IF Friskis&Sveltis Haninge, Kilowattvägen 9, 136 44 Handen, 08-777 75 33 www.friskissveltis.se/haninge eller facebook, Friskis&Sveltis Haninge