

INBJUDAN till information och prova-på-träning på gymmet Sport&Fitness onsdagen den 7 maj kl 11.30!

Tillhör du de som redan tränar regelbundet på ett gym eller är du nyfiken på vad det innebär?

Tillsammans med Åsa, som är personlig tränare på Sport&Fitness, bjuder vi in till en nyttig salladslunch, information om hur man som senior bör tänka när man tränar på gym samt möjlighet till att helt enkelt själv prova-på.

Vi träffas **kl 11.30 onsdagen den 7 maj hos Sport&Fitness** som har sina lokaler på Bredden, Kanalvägen 3B. Ta trappan eller hissen upp till plan 2.



Vi börjar med en kort allmän information om att träna på gym, därefter visar Åsa exempel på ett lämpligt cirkelträningsprogram och hon svarar på frågor om olika redskap.

Efter detta samlas vi i restaurangen för eftersnack över en nyttig sallad till specialpriset 80 kr! Vill du inte äta sallad bjuder gymmet på en kopp kaffe. Efter lunchen kan du som vill prova på träna i gymmet utan kostnad.



Du kan välja på sallad med lax, kyckling eller räkor. Lunchen betalas med Swish!

Ta med träningsskor för inomhusbruk och ombyte om du vill prova på!

Antalet är begränsat till 20 personer. Anmälan till tony.oliver@spfvasby.se. Första anmälningssdag den 9 april kl 10.00 och sista dag för anmälan är den 4 maj.

