

Kom med i vår

Träningsgrupp

Start tisdag den 17 oktober klockan 9.00



SPF SENIORERNA Strängnäs har gjort en uppgörelse med "Nordic Wellness" där våra medlemmar får träna gratis en månad. (Man måste endast köpa ett inpasseringskort för 100:-.) Vi kommer första gången få hjälp av Jessica med träningsprogram och hur maskinerna används. Vi kommer sedan att varje tisdag och fredag köra ett pass där alla våra muskler får sig en omgång. Om du är intresserad så kan du anmäla dig till första träffen för mera information.

Du måste anmäla dig via mail spfstrangnas@gmail.com

Eller per telefon/SMS till

Roland Lindqvist
Lars Hallberg

076-0144646
076-1414190