

Fredagsgym

SPF SENIORERNA

e3

Träning o Hälsa



**Start datum/tid/dag/var;
se register för våra veckoaktiviteter**

I samarbete med e3 gym erbjuds följande upplägg;

Instruktion och personligt träningsprogram ingår

• Tillgång till varma drycker, , dusch och bastu ingår • Köp av 3 månaders träning för endast 700 kr • Vid förhinder till sammanhängd period, möjlighet att fördela ut perioden enl. ök.

Vi träffas och svettas i gemytlig SPF-anda – Ta med vattenflaska!

Att hålla sig i trim är bra för hälsan

Kent Forsen 073 0210656