



SPF Seniorerna Tranemo **Träning Hösten 2023** **start 5 september**

Premiumhälsan i Tranemo är vårt nya gym.
Samma lokaler som tidigare, till vissa delar renoverat, (det kommer att vara i full gång även under hösten).

Upplägget är som tidigare:

- 2 gr Styrkecirkel
- 1 gr Seniorträning
- 1 gr Yoga

Alexander som är platschef och PT, kommer att vara ledare för styrkecirklarna.
Ledare för seniorträningen och yoga är ännu inte klart liksom vilka tider som gäller.

Nytt för i år är:

- **Anmälan till Bertil Hansson 070 8319665** OBS nytta att Bertil tar emot **anmälan** Startar 21/8 kl 9.00 dock senast 31/8. Uppge: Namn, telnr och vilken/vilka grupper du vill träna i.
- Du kommer att faktureras avgiften direkt från SPF, 550kr/grupp

VÄLKOMNA till en ny träningshöst
Lena