



## Träningsdag för medlemmar söndagen den 20:e oktober

Varför inte utmana er själva så här i mitten på terminen? Man orkar mer än man tror och som vanligt deltar man efter egen förmåga och lust.

- **9.30 – 10.25 Dans Soft med Linus från Stockholm**
  - **10.25 – 10.45 Vi bjuder på frukt o bubbelvatten**
  - **10.45 – 11.40 Modus med Linus från Stockholm**
  - **11.40 – 12.30 Lunch, obs anmälan krävs., se nedan**
  - **12.30 – 13.10 Skivstång Soft med Annelie**
  - **13.10 – 13.30 Vi bjuder på frukt och bubbelvatten**
  - **13.30 – 14.25 Spinning med Patrik från Södertälje**
  - **Eller**
  - **13.30 – 14.25 Core med Maria från Katrineholm**
- Spinningen är begränsat till 19 platser och de kommer vi att lotta ut om det är många som vill gå.***
- **14.25 - 14.45 Vi bjuder på frukt och bubbelvatten**
  - **14.45 – 15.35 Cirkelfys special med Jenna**



Du behöver inte anmäla dig till passen, det är upp till dig hur mycket du vill vara med.

Vi kommer att ha insläpp mellan passen på de här tiderna:

Dans Soft	9.10 – 9.25
Modus	10.30 – 10.40
Skivstång soft	12.20 – 12.30
Spinning/Core	13.10 – 13.30
Cirkelfys	14.25 – 14.40



Det vi behöver veta är om du vill ha lunch. Lunchen kostar 50 kronor och betalas med Swish senast på träningsdagen. Det finns en lista på Skjortan som du skriver upp dig på. Fråga värden eller ledaren när du tränar.

Det blir kallskuret (bl a kyckling och rostbiff) med potatissallad. Möjlighet att få vegetariskt kommer att finnas. Det meddelar du när du anmäler dig till lunchen.

OBS! Ta med kaffe själv. Vi har inte möjlighet att brygga på Skjortan.

Varmt välkommen!