

Medlemsinfo



**Vecko
brev**
V.36 2022

Utlottning av träningskort & ryggsäckar

Onsdagen 7 september drar vi vinnare av de träningskort och ryggsäckar som vi lottas ut under träningsfesten 3 september. Vinnare blir kontaktade per telefon.

120 pass att välja på i schemat

Låt våra duktiga tränare inspirera dig till att komma igång eller hitta nya rutiner i höst. Vi vill påstå att det finns något för alla.

Nyhet i Mörby C - Step Explode

Häng med Madeleiné på **söndagar kl.17.45**

Räkna med ett svettigt träningspass med lekfull koreografi och extra träningseffekt med hjälp av steplådan.



Nyhet i Mörby C - Mammapower

Niklas leder passet för dig som vill börja träna efter graviditet och förlossning på **torsdagar kl.09.**

Här blir det träning i ostressat tempo och noggrant utvalda övningar. Din bebis kan vara med under passet och självklart får du bryta när eller om du behöver.



Nyhet i Bergtorp - Dans explode

Det blir party med stort P på **torsdagar kl.17** när Niklas leder Dans explode. Du kan förvänta dig ett svettigt pass med inslag av styrka, snabbhet och explosivitet och utan allt för krångliga steg.

