

# Medlemsinfo



**Vecko  
brev**  
V.37 2022

## Utlottning av träningskort & ryggsäckar - klart

Onsdagen 7 september drog vi vinnare av de träningskort och ryggsäckar som vi lottade ut under träningsfesten 3 september. Alla vinnare har blivit kontaktade via telefon. Grattis! Härligt att ni var med! 😊

## 3 anläggningar och 120 pass att välja på i schemat

Läs mer om vår träning på hemsidan. Sök efter ett tecknat hjärta på förstasidan eller sök på "träning" så får du en bra översikt över allt som finns.

## Nyhet i Bergtorp – Dans fusion

Häng med Karolin på **måndagar kl.18.30**

På det här danspasset möter olika uttryck och dansstilar: disco, funk, jazz, latino, street, musikal, swing eller något helt annat. **Känn rytmen och släpp loss!**



## Spinning – i alla våra anläggningar

Vill du träna konditionen på ett skonsamt och effektivt sätt?

Spinning ger flera goda träningseffekter: snabbhet, uthållighet och styrka.



**Vi ses på träningsgolvet!**