



LOMMA

# Börja träna-kurs

**NÄR:** Start söndagen den 15 september. Kom och lyssna så börjar vi med en genomgång.

**VAR:** Friskis&Sveltis Lomma, Friskishuset, Bronsgatan 14 i Lomma

**KOSTNAD:** 1 650 kr, ev. medlemsavgift tillkommer (200 kr).

I kursavgiften ingår ett Träningskort för de totalt 10 veckor kursen pågår, vilket ger dig tillgång till all vår träning under dessa veckor.

**ANMÄLAN:** Anmälan via webbshopen - välj **Boka arrangemang** - leta efter **SÖNDAG SEPTEMBER 15**.

**FRÅGOR:** Skicka ett mejl till [mariana@friskislomma.se](mailto:mariana@friskislomma.se).

Börja träna-kurs	Vecka	Datum	Dag	Tid	Sal	Träningspass
Intro till kursen & Friskishuset	37	15/9	söndag	15.00	Studion	Introduktion
Styrka, stabilitet och grundtekniker	37	15/9	söndag	16:00	Cirkelgym	Cirkelgym soft
Rörlighet	39	17/9	tisdag	17:00	Studion	Yoga soft
Styrka, stabilitet och grundtekniker	38	22/9	söndag	16:00	Sal 2	Cirkelfys soft
Kondition	39	29/9	söndag	16:00	Alnarpsparken	Stavgång
Rörlighet, stabilitet, balans, hållning	40	1/10	tisdag	17:00	Studion	Coreflex
Kondition, balans	40	6/10	söndag	16:00	Alnarpsparken	Löpning
Kondition, balans, koordination	41	7/10	måndag	17:30	Sal 1	Jympa soft
Kondition, balans	41	13/10	söndag	16:00	Sal 2	Multifys soft
Kondition, balans, koordination	42	15/10	onsdag	17:30	Studion	Dans soft
Stabilitet, balans och grundtekniker	42	17/10	torsdag	17:00	Sal 2	Power hour
Stabilitet, balans och grundtekniker	42	20/10	söndag	17.00	Spinningsalen	Spin soft
Avslutning	43	24/10	torsdag	17:00	Friskishuset	
Bokning av instruktioner i gymmet och EGYM	Valfritt för den som vill					Gym