



UNG MIX

Starta din träning är en kurs för dig som:

- är 13 – 15 år
- vill ha kul när du tränar
- är sugen på ny träning
- vill skaffa dig goda vanor och må bättre
- är osäker på hur du ska göra när du tränar
- inte vet vad du vill träna och vill och kan träna

Vi träffas vid åtta tillfällen och tränar tillsammans. Varje träningspass är en timme. Första gången pratar vi träning och motivation innan vi tränar. Allt sker under ledning av erfarna ledare från Friskis&Svettis. Du får testa många olika träningsformer - Jympa, IntervallFlex , Yoga med mera.

När: Måndagar kl 18.30 med start 19 mars.

Var: Friskis&Svettis i Tannefors, Gamla Tanneforsv 17.

Hur: Sköna träningskläder och skor för inomhusträning.

Pris: 400 kr (medlemskap på 100 kr i F&S 2012 ingår).

Anmälan: Betalning och anmälan senast den 12/3 i receptionen i Tannefors eller på Kanonhuset.

Frågor: Maila till martina@linkoping.friskissvettis.se eller ring henne på 013-123031.

VÄLKOMMEN!

