

Enkeljympa med Power med Friskis&Svettis i Flen

När  ?



kl.18:30~19:30

på onsdagar 

14/1, 21/1, 28/1, 4/2,
11/2, 18/2, 25/2, 4/3,
11/3, 18/3, 25/3, 1/4,
8/4, 15/4, 22/4, 29/4

Kostnad  ?

Träningsavgift:

300kr för vårtermin.

(första passet gratis, prova-på-pass)

Medlemsavgift på Friskis&Svettis:

150kr

- FUB står för medlemsavgiften **för FUB-medlemmar**
(Betala först och få den återbetald av FUB efteråt)

Att ta med  ?

- inomhusskor



- vattenflaska



Var  ?

Skjortan - våning 2, hiss finns
(Dörren öppnas från 18:10)



Drottninggatan 24 i Flen

Kom och träna enkeljympa med FUB. Lång jympauppvärmning och sedan några stationer med redskap för styrka. Avslutas med nedvarvning och stretch. Du som tränar ska vara 16år eller äldre. Inbjudan är öppet för alla oavsett om man är medlem i FUB eller inte.

Det finns ingen möjlighet för ombyte/dusch, så kom ombytt!
Vid frågor kontakta Seija Hidvegi på 070-740 69 10.



**OBS! Där det finns behov av
ledsagning, måste personalen medfölja!**
(Ledsanagern får träna gratis.)

