

# Sommarträning – även i år – och nu med vattengympa!

Nu erbjuder vi åter igen vår trevliga sommarträning och här kommer ett fantastiskt erbjudande till dig. Sommarkortet kostar endast 200:- och gäller mellan 2015-05-13 - 2015-06-30. Samt 2015-08-03 - 2015-08-30. Om du även vill träna vattengympa under tiden 2015-05-13 till 2015-06-17 betalar du endast 300:-

## Följande aktiviteter finns att välja mellan:

### **Måndagar: 12-13, lätt styrketräning.**

Plats. Artira Wellness/VIVA, Roslinsväg 9 i Malmö.  
Instruktör: Ira Gyllingberg

### **Tisdagar: 11-13, Stavgång/promenad, med eller utan stavar i naturskönt område.**

Efteråt finns fika att tillgå (kostar 20:-/gång extra för kaffe/kaka).  
Plats: Utgår från Artira Wellness/VIVA, Roslinsväg 9 i Malmö.  
Instruktör: Ira Gyllingberg

### **Onsdagar: 12-13, Vattengympa.**

Plats: Friskis och Svettis Parkmöllan, Barkgatan 24 i Malmö.  
Instruktör: Ira Gyllingberg

### **Torsdagar: 18-19, lätt styrketräning.**

Plats. Artira Wellness/VIVA, Roslinsväg 9 i Malmö.  
Instruktör: Ira Gyllingberg

### **Fredagar: 13-14, Avslappning/Mindfulness.**

Här hanterar vi stort och smått, lär oss att hantera stressen och oro. Kom i sköna avslappade kläder. Plats. Artira Wellness/VIVA, Roslinsväg 9 i Malmö. Instruktör: Ira Gyllingberg

*Varmt välkommen till en sportig sommar!*

Sommarkortet löses innan den 30 maj hos HISO.

Frågor: HISO tel: 040 - 23 10 90 Ira G: 070-5703602



[www.hiso.nu](http://www.hiso.nu)  
[info@hiso.nu](mailto:info@hiso.nu)

*Lev livet – rör på Dig!*

Till både  
gamla och nya  
deltagare!

