



Nu infriar vi vårt nyårslöfte

så att du orkar med ditt.

Med målarfärg, klinkerplattor och hårt arbete ska vårt nyårslöfte infrias. Och vi börjar på studs. Entrén, receptionen och omklädningsrummen byggs om, golven byts ut och vi målar om för att skapa en personligare, trivsammare och fräschare träningsmiljö. Dessutom blir det en och annan ny maskin i gymmet.

Vårt nyårslöfte är inte bara tomma ord. Det kommer du att märka på röran och stöket under byggtiden, ha överseende med det. Men när allt är klart kan vi erbjuda roligare och personligare träning i stans fräschaste lokaler.



► **Prova yoga söndag 12 januari mellan 14 och 17.30.** Prova på och bekanta dig med tanken bakom denna österländska träningsform. Gratis, förnamnan krävs.

► **Power Yoga** Kraftfyllt, dynamiskt yogapass som stimulerar ämnesomsättning, fokus och koncentration samt bygger styrka, smidighet och rörelse.

► **Power Strike Impact** Nytt boxpass med säck, handskar och mittsar. Enkelt, utmanande och annorlunda både för nybörjare och avancerade deltagare.

► **“Bra Start”-kurs** 10-veckors kurs med träning, tips och föreläsningar om kost och hälsa. För dig som vill ha mer energi och ork i vardagen, men som har svårt att komma igång. Start 15/1.

► **BARNAEROBIC**, 5–6 år, 7–9 år, 10–12 år. Start 1/2. ► **TEENFUNK**, 13–15 år. Start 1/2. ► **TEENJAZZ**, 10 år och uppåt. Start nybörjare 27/1, fortsättningsgrupp 30/1. ► **Mars: självförsvarskurs, massageutbildning samt vårt aerobic- och spinningconvent!**