

Solvalla Season Workout

Tisdagar kl. 18–19

GRUPPGYMPA

(tar gärna emot önskemål)

Torsdagar kl. 18–19

MÅNGSIDIG SPINNING

(10 minuter borta från cykeln med hantlar)

Paus under jul- och andra lov.

Whatsapp grupp

Önskemål, info om gympan, frågor och snabba svar.

Plats

Solvalla idrottsinstitut, Solvalla Arenan,
Nouxvägen 82, 02820 Esbo

Ledare

Carina Englund, svenskspråkig (engelska).
Glad, motiverad, ivrig och sprallig.



Utbildad kostrådgivare,
andra årets studerande
till idrottsledare, påbörjar
Personlig tränare-
utbildning.

Pris

Samma pris som förra året = 10 euro/gång,
16 veckor = 115 euro. Om du deltar i både
spinningen och gruppgympan får du ena
till halva priset.

Start

13.8.2019, ännu hinner du med.

Gruppen har en jättefin gemenskap och
alla är hjärtligt välkomna med i familjen.
Finsk/svensk grupp.

Utrustning

Vattenflaska, passliga kläder/skor och
gott humör :)

