

I samarbete med:



Träningskampen för Världens Barn

Anmäl dig till höstens roligaste träningsutmaning den 4 oktober och gör samtidigt en värdefull insats för Världens Barn. Det blir en förmiddag fullmatad med fartfylld och varierad träning där din uppgift är att ta dig igenom fem stycken kortpass i en följd.

DATUM FÖR EVENTET

Lördag 4 oktober kl 08.30-12.20 på Friskis&Svettis Strängnäs.

UTMANINGEN

Träningsutmaningen går ut på att du ska ta dig igenom fem stycken kortpass, på 20 min vardera, i ett svep. Varje halvtimme startar tre olika pass och du bygger din egen träningsmix. Boka tidigt för att försäkra dig om att du får plats på dina favoriter.

VINNARE OCH PRISER

Alla deltagare är med i en utlottning av fina priser från oss på Friskis men även från lokala företag. Efter nedvarvningen samlas vi i Insulandersalen för dragningen av priser. Du har chans att vinna träningskort, presentkort och snygga träningsprylar.

KOSTNAD

Anmälningsavgiften är 200:- per person. Alla intäkter går oavkortat till Världens Barn. Redovisning av insamlade pengar samt lista på vinnare av priser läggs upp på sociala medier.

ANMÄLAN

Anmäl dig i receptionen på Friskis Strängnäs från och med måndag 15 september. Samtidigt som du betalar anmälningsavgiften bokas du in på önskade pass. Du får med dig en utskrift med ditt unika träningskampsschema.

ÖPPETIDER I RECEPTIONEN

Mån-Tors: 09.30-12.00 & 17.30-20.00

Fredag: 09.30-12.00 & 16.00-18.00

Lördag: 09.00-11.00. Söndag: 16.00-18.00

Har du frågor är du välkommen att höra av dig till kansliet på info@strangnas.friskissvettis.se



Träningskampen för Världens Barn

HÖSTENS ROLIGASTE TRÄNINGsutmaning

TID	INSULANDERSALEN	PLAYSALEN	CIRKELGYM/ SPIN/PLAZA
08:45-09:00	Uppvärmning Anneli H	Uppvärmning Kersti A	Uppvärmning Anita
09:00-09:20	Skivstång Anneli H	Jympa soft Kersti A	Plaza cross Anita L
09:30-09:50	Yoga Anneli H	Multifys Stig L	Plaza styrka Fanny B
10:00-10:20	Cirkelfys Anita L	Dans Karin K	Spin Intervall Michaela K
10:30-10:50	Coreflex soft Catarina D	Step Emelie Pa	Spin Intervall Michaela K
11:00-11:20	Yinyoga Mariana G	HYROX Cirkel Fanny B	Cirkelgym HIT Stig L
11:20-11:35	Nedvarvning Mariana G	Nedvarvning Fanny B	Nedvarvning Stig L

FÅ KOLL PÅ LÄGET

- Alla pass är 20 minuter - ledarna har plockat godbitarna ur sina ordinarie pass
- Mellan passen finns 10 minuter för förflyttning
- Skapa din egen träningsmix. Välj ett pass från varje omgång
- Begränsat antal platser. Boka tidigt och säkra plats på dina favoriter
- Nedvarvning kör du i den sal du kör sista omgången i
- Samling i Insulandersalen kl 11.45 för utlottning av vinster.

Alla intäkter
går oavkortat till
Världens Barn