



TOVES TRÄNING

HT 20

Öppen träning

På **Öppen träning** kan du komma när du har tid. Ingen anmälan behövs. Det är bara att dyka upp. Jag har ett pass förberett för dagen som du kan hänga med på eller anpassa till din nivå. Upplägget passar bra för dig som vill komma igång i din egen takt eller vill anpassa träningen till ett särskilt mål eller som bara vill ha ett extra pass ibland. Genom att boka en Personlig träning kan du få ett helt eget specialanpassat program att jobba efter.

När: Onsdagar kl 17.30-18.30 start 14 oktober
Avslutning 16 dec.

Anmälan: Ingen anmälan behövs. Det är bara att dyka upp de gånger du kan och vill. Dock max 12 deltagare per gång.

Var: Skyttepaviljongen vid ingången till Tjustvallen.
Parkering nedanför backen (om du inte har funktionshinder). Inga omklädningsrum. Kom ombytt och ta med inneskor.

Pris: 60 kr per gång eller 8 ggr-kort för 440 kr.
Du kan även betala 500 kr för alla gånger t.o.m. 16 dec.
(10 veckor)

Ledare: Tove Strandberg
Personlig Tränare
070-75 300 37



www.traning.strandberg4.se
e-post: ttraning@strandberg4.se