

# Medlemsdag

Lördag 14 oktober på Ego City  
-Ta med en kompis!

Massor av roliga pass, föreläsning, gratis Tanita-vägning,  
PT-tips & erbjudande, 20% rabatt på RAD-rollers, provsmakning...

## Stora salen

09.10 **Muscle Challenge "KOMBO"** 40  
Fartfylld cirkelträning med två övningar per station. Perfekt kombination av tung styrka och kondition. Garanterad träningsvärk! /Mari & Camilla

10.00 **Hips'n'Hoop** 30  
Svarva midjan och smilgroparna med en rockring! Styrkeövningar varvas med "snurr". Kom och prova! /Felicia & Norton

10.40 **Saturday Dance Mix** 45  
Missa inte denna härliga mix av tre dansstilar. Inled med Club Mix, låt sedan höfterna jobba till Zumbans rytmer och avsluta med Streetdancens coola moves. Alla Välkomna! /Lowisa, Felicia, Sofia T & Ida

11.35 **Core ♥ Booty** 30  
Maxa bålträningen och låt det växelvis bränna i mage och rumpa med hjälp av miniband och låda! Enkelt o effektivt. /Terese & Elina B

12.15 **Jumping Fitness Mix** 45  
Ett fartfyllt och omväxlande jumpingpass på studs mattor, där instruktörerna valt ut sina favoritlåtar. /Linda G, Pia, Sara P, Felicia, Norton

13.15 **BodyPump "Oldies"** 50  
Vi har dammat av de äldsta pumpreleaserna. Grymma låtar och lite lugnare tempo. Prova även en låt från nya Strength Development! /Eva F, Maria Pt, Maria E, Sara P, Alfons, Terese & Elina B

## Lilla salen

09.10 **Anti-Gravity ♥ Mindfulness "Relax"** 40  
Liggande i en tyghammock låter du tankarna och spänningarna i kroppen sväva i väg till ord från Mindfulness. /Elin & Jonna

10.00 **Pilates - Inre styrka** 30  
Träna upp den djupliggande bålstrukturen med effektiva och långsamma rörelser. Ger bättre hållning och förebygger skador. /Mejja

10.45 **"Stark i klimakteriet"** 45  
Föreläsning.  
Det finns mycket vi kan göra för att hålla kvar träningslust och styrka, trots att 85% av alla kvinnor får diverse symtom. Alla nyfikna är välkomna 😊 /Linda G & Elin

11.40 **BodyBalance "Flow"** 45  
Bli rörligare och starkare med flödande rörelser från thai-chi, yoga och pilates. Njut av väl utvalda gamla och nya låtar. /Mia, Lena & Malin W

12.40 **Roll & Release** 30  
Ge dig själv en välgörande helkroppsmassage! Töj ut bindväven med hjälp av rullar, bollar och stavar, i stationsform. /Camilla

## Spinning salen

09.20 **"Let's Party!"** 30  
Vi tar konditionsträning på cykel till en ny nivå, där rytm och rörelse får hjälpa till att höja partystämningen! /Sofia T & Lowisa

11.00 **"LördagsFeeling"** 30  
Ett spinningpass med glimten i ögat. Här bjuds både på intervaller, backar och en överraskning i pausen... Trevlig helg! /Maria-Therese

Bokning av pass 46h innan.

