

klockan 11.30-12.30
onsdag **7 juni**
Amfium
Växjö

lunchträning

Anmälan senast
kl 12 den 5/6 på
videum.se/biljettkiosken
Välkomna!



Maria Ejderstedt

Jennie Hobro

*Träning ska vara enkelt och kul
- och framförallt bli av!*

Sitter du mycket i ditt arbete och har svårt att få till träningen efter jobbet? Passa på att ta en paus på lunchen och träna med oss. Ambitionen är att genomföra en kul lunchträning som passar alla, vältränad som otränad! Upplägget kommer att vara cirkelträning med den egna kroppen som motstånd. Vi hoppas också kunna ge verktyg och inspirera till att träningen ska bli av oavsett om det är på lunchen eller på stranden i sommar.

Ta gärna med yogamatta eller liknande om du inte vill ligga direkt på gräset.

TID klockan 11.30-12.30 (passet tar ca 30 minuter)

DATUM onsdag den 7 juni 2017

FÖR VEM hyresgäster i Videum Science Park

PLATS Amfium - gräsarenan bakom Videum Science Park

KOSTNAD Ingen, **vi bjuder på wrap och dricka efter träningspasset.** Utebliven anmäld deltagare faktureras 200 kr.

ANMÄLAN senast kl 12 den 5 juni på videum.se/biljettkiosken om du vill ha en lunchwrap, annars kan du bara hänga på!

