



**ROLIG
TRÄNING**

Välkommen till oss på JK FITNESS

**Söndagen den 20/11 är just DU välkommen till oss för att prova på våra
gruppass**

**ALLA är välkomna oavsett om du redan är medlem på gymmet eller om du
ev. funderar på att bli**

Allt är kostnadsfritt

Vi bjuder på dryck, bars, frukt

Passen kommer vara 20 minuter med 10 minuter paus mellan

SCHEMA FÖR DAGEN

10:00	Yoga
10:30	Spinning
11:00	Tabata
11:30	Rörlighet/koordination
PAUS	
12:30	Step/core
13:00	Box
13:30	Seniorstyrka
14:00	Outdoor