


I SÖSDALA SIMHALL

VATTENGYMPA &



AQUAJOGGING

**GYMPA OCH MÅ BRA - SÄTT DIG I BASTUN –
UNNA DIG EN STUND FÖR DIG SJÄLV OCH VARVA
NER DET BEHÖVER ALLA.**

INSKRIVNING I SÖSDALA SS KLUBBRUM

SÖNDAGEN DEN 20/9 KL.18.30-19.30

**GYMPAN ÄR PÅ SÖNDAGAR OCH STARTAR 4/10
(LITE SENARE STARTDATUM ÄN VANLIGT)**

VATTENGYMPA	KL.18.00-18.45
AQUAJOGGING	KL.19.00-19.45
AQUAJOGGING	KL.20.00-20.45

(KL. 20 BEROR PÅ DELTAGARANTAL MINST 10 ST)

**VID AQUAJOGG ANVÄNDER MAN BÄLTE O HANTLAR
5 MIN AQUA PÅ DJUPT VATTEN = 1 KM LÖPTRÄNING PÅ LAND**

**KOSTNAD VATTENGYMPA 500 KR
AQUAJOGGING 550 KR**

OBS:BETALNING SKER VID INSKRIVNINGEN

HJÄRTLIGT VÄLKOMNA FRÅGOR RING CAMILLA 0708 360565 ♥