

Trimma lår- musklerna!

TESTA GRATIS!

Toppa formen till skid- och löpsäsongen. Tuffa pass med extra mycket benstyrka. En serie med skidjympa/spinning/cirkelfys/skivstång.

9 januari Cirkelfys
16 januari Spinning
23 januari Skidjympa
30 januari Skivstång

6 februari Spinning
13 februari Skidjympa
20 februari Avsluta med extra lång maratonträning!



Lördagar
klockan 14.00-15.00
januari, februari

Sollentunas starkaste träningsställe!
Engelbrekts väg 3A, nära Sollentuna station. Telefon 08-35 01 02.
www.friskissvettis.se/sollentuna

