



SUNRISE GYM

GRUPPTRÄNING I MARS-APRIL



VATTENGYMPA

För alla som gillar att träna och ha kul i vattnet!

VAR: varma bassängen (Hemsebadet)

NÄR: kl 13.30 14/3, 21/3, 28/3, 11/4, 18/4

varje pass bokas för sig

PRIS: 80 kr



BOKA PÅ

www.sunrisegym.se



POWER BIKE by SUNRISE GYM

POWER BIKE: ett pass med olika träningsredskap på en spinningscykel. I blandad terräng varvar vi cykling med styrketräning. Cykling gör dina ben starkare och med hjälp av redskap som gummiband eller fria vikter tränar du överkroppen.



VAR: Fysfab (Klintehamn)

NÄR: kl 18.15 16/3, 23/3, 30/3

PRIS: 80 kr

BOKA PÅ

www.sunrisegym.se

SOMA MOVE[®]

SomaMove[®] är holistisk rörelselära som är atletisk och samtidigt mjuk. Du arbetar med kroppen som ditt motstånd och med underlaget som ditt redskap. Hela passet är ett oavbrutet flöde av rörelsemönster där du både tränar styrka, kondition, rörlighet, stabilitet och balans.

VAR: gympasalen (Burgsvik)

NÄR: kl 18.30

19/3, 26/3, 2/4, 9/4, 16/4, 23/4

PRIS: 80 kr

VAR: Fysfab (Klintehamn)

NÄR: 18.15

17/3, 24/3, 31/3

PRIS: 80 kr

Funderar du över något?

Ring/smsa Tanja 0762-974667

Maila info@sunrisegym.se

Sunrise Gym på Facebook





SUNRISE GYM



SUNRISE CIRKEL

NYBÖRJARGRUPP

SUNRISE CIRKEL FÖR NYBÖRJARE: stationsträning på gymmet där vi går genom olika övningar och tränar kroppen genom tidsintervaller.

VAR: SUNRISE GYM (Burgsvik)

NÄR: kl 19.45

12/3, 19/3, 26/3, 2/4, 9/4

PRIS: 50 kr



BOKA PÅ

www.sunrisegym.se

**FÖR ALLA SOM VILL LÄRA SIG TRÄNINGSPÅ GYMMET OCH
FÖRBÄTTRA SIN STYRKA OCH KONDITION**



VATTENGYMPA

För alla som gillar att träna och ha kul i vattnet!

Under fem lördagar erbjuds du vattengympa pass i rehab bassängen på Hemsebadet. Du kommer också att få prova stationsträning i vattnet!

VAR: varma bassängen (Hemsebadet)

NÄR: kl 13.30

14/3, 21/3, 28/3, 11/4, 18/4

varje pass bokas för sig

PRIS: 80 kr



BOKA PÅ

www.sunrisegym.se

Funderar du över något?

Ring/smsa Tanja 0762-974667

Maila info@sunrisegym.se

Sunrise Gym på Facebook

