

# GRATIS UTOMHUSTRÄNING

Norra Bantorget's intresseförening  
i samarbete med True Workout

Träna tillsammans med dina kollegor och grannar på Norra Bantorget! Fyra dagar i veckan tränar vi ihop och njuter av frisk luft, sommarväder och roliga och utmanande träningspass. Nivån passar alla oavsett om du är erfaren eller nybörjare. Alla deltar på sin nivå och passet anpassas efter varje individ. Även du som är träningsvan kommer att få en utmaning! Träningen är varierande och innehåller rörlighet, styrka och kondition samt individuella- och lagutmaningar.

Bli kvitt stela kontorsaxlar, utveckla din styrka och kondition och sikta på en uppfriskande och stark sommar!

**Pris: Kostnadsfritt!**

**Plats: Parken Norra Bantorget**

**Period: 15 augusti – 28 oktober:**

Måndagar 11.30-12.20

Tisdagar 11.30-12.20

Torsdagar 11.30-12.20

Fredagar 11.30-12.20



Skanna QR-koden för att läsa om träningen och se video eller maila [iana@trueworkout.se](mailto:iana@trueworkout.se) för frågor.

