

# Tränings Huset Ånge

Kyrkvägen tel 070-324 59 88 Kärstin hem 0690-121 21

## Varmt Välkommen till oss,

till en trevlig avkoppling i en gemytlig atmosfär. Hos oss finns vanliga motionärer i alla åldrar. Titta gärna in och se träningslokalerna

Vi säljer Better Bodies fritidskläder/träningskläder, se [www.betterbodies.se](http://www.betterbodies.se) och produkter från Body Shop, Glass och Natures Best sportdrycker. Det finns tidningar att läsa och vi sätter gärna på kaffe.

Ta chansen att få personlig träningsrådgivning!

### Boka tid!

Gratis för alla som tränar på TräningsHuset oavsett träningskort.

### Öppet Hus:

prova på att träna hos oss gratis 3-5 aug.

**ALLA**  
som tecknar autogiro  
eller löser årskort  
den 31/8 får en  
present värde 300 kr



Vi är bäst på

**fettförbränning!**

# Tränings Huset Ånge

Kyrkvägen tel 070-324 59 88 Kärstin hem 0690-121 21

## Barn- och ungdomsklasserna

gympa, dans, teater start v 37  
Nytt schema se vecka 35

## Ett bra tips inför hösten!

Passa på att träna samtidigt som barnen tränar  
– I Gymet eller i gruppverksamhet.  
Du får ha barnen med Dig när Du tränar



Ibland ändrar vi på schemat.

Det kan bero på anpassning till instruktörer, företagsgrupper som vill in med träning, eller p g a att någon grupp inte drar tillräckligt deltagare.

Aktuellt schema ligger alltid på receptionsdisken och sitter på trottoarprataren utanför.

Hemsidan uppdateras.

Receptionen är inte alltid bemannad p g a pågående pass.

Du kan ändå sola och träna i Gymet

## Höstschemat start 3 sept

Pass för vuxna och ungdomar från 14 år

Pump	Styrketräning med skivstång 50 min
Step Up o Aerobics	Konditionspass med enkel systematisk uppbyggnad av stegkombinationer 50 min
Gympa	Passar de som inte tränat gruppträning tidigare inga stegkombinationer 50 min
Spin Cycle	Konditionsträning utan svårigheter passar alla 50 min
Stretch Yoga Mindspin	Kropp och själsklasser med mer mental inriktning 50 min
Stretch Yoga	Rörlighet, kroppskontroll, mental och fysisk avspänning
Dans	För vuxna, enkla steg lämpligt för nybörjare ej pardans 50 min
Fitnessboxing	Boxnings/kampsports inspirerande rörelser till musik 50 min

Öppet: Må, to, fr 15.30 - 20.30 Ti 8.00 - 10.00 15.30 - 20.30 On 11.30 - 13.30 15.30 - 20.30 Sö 17.30 - 20.30

## En dag för din hälsa Söndag 31 augusti

Träningshuset har anlitat en av landets bästa kostföreläsare! Du får lära dig det mesta om bättre kosthållning och ett välmående liv. Du får också ta del av en inspirationsdag med nytänkande, kvalitet och träningsglädje

12.30 Dans & aerobicsuppvisningar

13.00-15.00 Fredrik Paulün - Fettförbränning & viktbalans (alt Håll blodsockret - bränn fett!). Fredrik Paulün är en av Sveriges mest kända näringsfysiologer. Han skriver regelbundet för tidningar som Fitness, Ironman, Prosana (hälsokostrådets tidning), Sköna dagar och B & K Sportsmagazine och hans arbete har uppmärksammats i tidningar som Aftonbladet, Expressen, Svenska Dagbladet och Hemma Bäst. Fredrik har författat flera böcker, exempelvis: Effektiv näringslära, Allt om fettförbränning, Allt om glykemiskt index, Allt om kosttillskott, Fråga Fredrik och Ät, träna, prestera. Han är snart TV-aktuell i serien: "Toppform" på SVT2-

15:30 Dans & aerobicsuppvisningar

16.00 Olle Pålsson - Fysisk och mental återhämtning, mänsklig balans, att leda med förtroende

Övriga medverkande är: ICA Supermarket, Kroppshälsan, Erika Nilsson (hudterapeut), Mid Adventure, SISU Idrottsutbildarna

måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	söndag
		12.00-12.50 Pump	16.30 Spin cycle	17.00 Spin Cycle	
17.10 Pump		17.00 Spin Cycle	17.30 Pump		
18.10 Dans Latino-Rock mix	18.00 Aerobics lätt pass med styrka		18.30 Aerobics		
19.00 Mind Spin	18.00 Spin cycle				18.00 Step Up
19.15 Boxning	19.00 Stretch Yoga	20.00 Fitness- boxing			19.00 Gympa lätt, lugnt pass