



Pressinbjudan F&S Hagastan

Fredag 15 februari rullar vi ut röda mattan och bjuder på svettig träning och mingel hela dagen. Du får en frågestund med platschef Catarina Tapper och självklart är du välkommen att träna också.

F&S Hagastan är en nybyggd träningsanläggning som omfattar totalt 1 600 kvm på två våningsplan. Vi erbjuder gruppträning för både vana och ovana motionärer, spinningssal med pulssystem, löparbana och gym med stor yta för funktionell träning.

Kl. 16.00 får du träffa platschef Catarina Tapper som visar runt på anläggningen och svarar på frågor.

Kl. 18.00 invigningstalar Catarina och F&S-medlemmen och vinnare i anläggningens namntävling, Maria Magnusson, klipper röda bandet. Sedan blir det invigningsfest med bubbel och snittar.

Träningschema 15 februari

- 06.45 Träna med instruktör 60 min - Tara Wahab
- 07.00 Spinn puls – Rose-Marie Andersson
- 11.00 Dans afro - Melinda Mild
- 11.45 Spinning intervall korta - Anna Malmerfeldt
- 12.00 Yoga 1 - Stina Augustsson
- 13.00 Dans fuego
- 15.30 HIT - Helena Hugosson
- 16.00 Spinning medel - Camilla Palm
- 16.15 Träna med instruktör 50 min - Ulrika Holdar
- 16.30 Skivstång - Karin Larsson
- 16.45 Cirkelgym X - Anders Höglund
- 17.00 Spinn puls intervall - Mia Roos
- 17.30 Cirkelfys - Hans Krylander
- 18.00 Spinning medel - Daniel Holmén

Är du intresserad av att besöka F&S Hagastan för träning och frågestund, kontakta Lotta Törnberg, Lotta.tornberg@sthlm.friskissvettis.se /08-429 70 45 eller Louise Grännsjö, louise.grannsjö@sthlm.friskissvettis.se /08-429 70 78.

O.S.A senast torsdag 14/2. Vänligen ange om du vill ha plats på något pass.

FAKTA OM FRISKIS&SVETTIS STOCKHOLM

F&S Stockholm är Sveriges största ideella idrottsförening med över 74 000 medlemmar och drygt 1 400 verksamma funktionärer. F&S Stockholm erbjuder ett stort och varierat utbud med över 60 olika typer av träning och totalt finns det drygt 800 gruppträningspass i veckan. För mer information se www.sthlm.friskissvettis.se.