



# TRÄNING FÖR FÖRÄLDRALEDIGA

**Egen träning:** Nu kan du som är föräldraledig träna i gymmet eller i Blåa Hallen på egen hand och ta med ditt barn. Du har tillgång till gruppträningens redskap samt yta att träna på. Av säkerhetsskäl måste ditt barn sitta i bilbarnstol i gymmet.

Måndagar-fredagar 08:30-10:30 och onsdagar kl 13:30-15:00. Drop-in.

**Small Group Training "Mamma":** Vill du som mamma komma igång med träningen efter graviditet? Under 10 veckor får du träna i en mindre grupp med 4-10 personer tillsammans med våra Personliga Tränare som har utbildning i "Mamma mage". Vi startar en grupp så fort vi har tillräckligt med antal deltagare.

För mer information om pris och anmälan till Small Group Training besök vår hemsida [minfritid.scania.com](http://minfritid.scania.com)

