



NYHETER

HÄLSOCENTER GRÖNDAL

ÖPPET HUS LÖRDAGEN 29 MARS KL 10.00-14.00

Alla är välkomna, ta med en vän, medlem och icke medlem.

Du som besöker oss får 25% rabatt på löparskor hos Intersport i Moraberg.

- Fri träning i gymmet
- Tävlingar där du kan vinna träningskort för en månad och andra priser
- Följ med på en rundvandring i våra lokaler och hallar
- Prova något av våra virtuella cykelpass i Gröna Hallen

Föreläsningar med Korpen

10.45 Kost föreläsning – Konferensrum Cardio

11.30 Kost föreläsning – Konferensrum Cardio

Gruppträningspass

10:15 Strong Nation - Blåa Hallen

10.15 Yin Yoga - Gula Hallen

11.15 Vatten Tabata – Poolen

11.30 Zumba - Blåa Hallen

11.30 Core/Rörlighet – Gula Hallen

12.15 Multiträning - Boxen

12.15 Vatten Tabata - Poolen

13.00 TRX - Gula Hallen

Bokning till pass och föreläsningar sker via receptionen från måndag 24 mars för icke medlemmar. Telefonnummer 08-553 818 17.

Receptionens öppettider helgfria vardagar kl 07.00-19.00.

Medlem på Hälsocenter Gröndal bokar sig via boka.scania.com från 27 mars kl. 20.00.

NEWS

HEALTH CENTER GRÖNDAL

OPEN HOUSE SATURDAY MARCH 29, 10.00-14.00

Everyone is welcome, bring a friend, member or non-member. If you visit us, you get a 25% discount on running shoes at Intersport in Moraberg.

- Free training in the gym
- Competitions where you can win monthly passes and other prizes
- Join us on a tour of our facility
- Test our virtual bike system in Gröna Hallen

Lectures with Korpen

10.45 Nutrition lecture – Conference room Cardio

11.30 Nutrition lecture – Conference room Cardio

Group training sessions

10:15 Strong Nation - Blåa Hallen

10.15 Yin Yoga - Gula Hallen

11.15 Water Tabata - Pool

11.30 Zumba - Blåa Hallen

11.30 Core/Mobility - Gula Hallen

12.15 Multi Training - Boxen

12.15 Water Tabata - Pool

13.00 TRX – Gula Hallen

All reservations, both for group training classes as well as lectures, are made via the Reception from Monday March 24 for non-members. Phone number 08-553 818 17. The Reception's opening hours are weekdays 07.00-19.00.

Members at Health Center Gröndal book via boka.scania.com from March 27 at 20.00.