



Helex Veckan

I år är det du som medlem som väljer vilka som ska få ta del av Helex veckan. Vi bjuder in dig och dina vänner till extrainsatta aktiviteter som följs av förfriskningar i vårt café. Vi pratar träning och viktminskning, minglar och har en trevlig stund tillsammans. Vid förmiddagsaktiviteterna bjuder vi på en lättare sallad. Varje deltagare får en överraskning! Boka redan idag, först till kvarn gäller!

Måndag 6/9

Kl: 19.00 – 19.45 Indoor Walking

Kl: 19.00 – 19.45 Kom Igång *träning med PT för dig som inte har så stor träningsvana*

Tisdag 7/9

Kl: 11.30 - 12.00 Gymcirkel

Kl: 11.30 – 12.00 Crossfit *styrke- och konditionsprogram med hög intensitet*

Kl: 17.00 – 17.45 Vikten i fokus *enkelt indoorwalking pass med tanke på vikt*

Onsdag 8/9

Kl: 17.30 – 18.15 Indoor Walking

Kl: 17.30 – 18.15 Kom igång

Torsdag 9/9:

Kl: 11.30 – 12.00 Indoor Walking

Kl: 11.30 – 12.00 Forma Mig *tuffare träning med PT för dig som vill utmana dig själv*

Kl: 18.30 – 19.15 Indoor Walking

Kl: 18.45 – 19.15 Peters 300 challenge *tuff träning under 30 minuter*

Fredag 10/9:

Kl: 16.30 – 17.00 Forma mig

Kl: 16.00 – 17.00 Afro

Kl: 16.00 – 17.00 Boxing



Välkommen till Helex! Vi hjälper till.