



Vecka 36 (6/9-12/9) 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 konferensrum. Vi pratar träning och viktminskning, minglar och har en trevlig stund tillsammans. Vid lunchaktiviteterna bjuder vi på en lättare sallad. Varje deltagare får en överraskning! Boka redan idag, först till kvarn gäller! I övrigt gäller det ordinarie programmet.

Mån 6/9

11.30 Vikt i fokus *enkelt indoorwalking pass med tanke på vikt*

15.30 Vikt i fokus

15.30 Spinning

16.00 Öppet hus Vikt *vår kostpedagog informerar om våra viktprogram*

18.00 Infoträff Viktkurs

Tis 7/9

08.00 Kom igång *träning med PT för dig som inte har så stor träningsvana*

12.00 Kom igång

12.15 Gymcirkel

18.30 IndoorWalkingbas

Ons 8/9

09.00 BODYPUMP

11.30 Cross Fit pass 30 min *styrke- och konditionsprogram med hög intensitet*

16.00 Cross Fit pass 30 min

19.00 Forma mig i gym *tuffare träning med PT för dig som vill utmana dig själv*

Tors 9/9

11.30 Kom igång

11.30 BODYSTEP

16.00 Kom igång

Fre 10/9

7.00 Tabata 30 min *Intensiv, tidseffektiv intervallträning. Här blandas övningar med vikter och egen kroppsvikt.*

11.30 Tabata 30 min

Lör

15.00 Danspass



Välkommen till Helex! Vi hjälper till.