



### **Vecka 35 ( 30/8-5/9) För dig som är anställd inom Sundsvalls Kommun**

Under Vecka 35 har du chans att anmäla dig till olika aktiviteter endast för er kommunanställda. Våra Personliga Tränare och kostpedagoger kommer att vägleda dig och ge värdefulla verktyg att fortsätta ett hälsosamt liv. Efter aktiviteterna bjuder vi på förfriskningar i vårt konferensrum och våra PT pratar om träning och viktminskning. Vid lunchaktiviteterna bjuder vi på en lättare sallad. Varje deltagare får en överraskning! Boka redan idag, först till kvarn gäller!

Alla aktiviteter är ca. 45-50 min om inte annat står.

#### **Program**

##### **Mån 30/8**

10.00 Kom igång i gymmet *träning med PT för dig som inte har så stor träningsvana*

11.30 IndoorWalking Bas med lunch mingel

15.30 Kom igång i gymmet

15.30 Motion Bas

##### **Tis 31/8**

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

16.30 IndoorWalking Bas30

##### **Tors 2/9**

10.00 Kom igång i gymmet

12.30 Kom igång i gym med lunch mingel

12.30 Gymcirkel med lunch mingel

18.45 Forma mig *tuffare träning med PT för dig som vill utmana dig själv*

##### **Fre 3/9**

10.00 Tabat *Intensiv, tidseffektiv intervallträning. Här blandas övningar med vikter och egen kroppsvikt.*



Välkommen till Helex! Vi hjälper till.