

# TRÄNINGSBINGO PASS OCH UTE

GÅ PÅ ETT BODY PUMP -PASS	GÅ 5KM	GÅ PÅ ETT INDOOR WALKING-PASS	GÅ PÅ ETT GRIT-PASS	GÅ PÅ ETT BODY BALANCE ELLER YOGA -PASS
GÅ 10 KM	GÅ PÅ ETT SPINNING- PASS	GÅ PÅ ETT RÖRLIGHETS -PASS	GÅ PÅ ETT CXWORX ELLER RLM-PASS	GÅ PÅ ETT TABATA-PASS
GÅ PÅ ETT LESMILLS -PASS	GÅ PÅ ETT CXWORX ELLER RLM-PASS	PROMENAD MED EN VÄN	GÅ PÅ ETT STYRKE-PASS	STRETCHING MINST 15 MIN
AVSLAPPNING MINST 15 MIN	GÅ PÅ ETT TABATA-PASS	GÅ PÅ ETT SPINNING- PASS	GÅ PÅ ETT INTERVALL -PASS	JOGGA EN RUNDA
GÅ PÅ ETT DANS ELLER STEP-PASS	GÅ PÅ ETT BODY BALANCE ELLER YOGA -PASS	GÅ PÅ ETT FUNKTIONELL -PASS	GÅ 7 KM	PROVA ETT PASS DU ALDRIG GÅTT PÅ

[studioaktiverum.se](http://studioaktiverum.se)

Då va det dags för bingo! Att träna allsidigt är viktigt för din kropp. Högintensivt, funktionellt, lätt eller tungt. Men det är också viktigt med återhämtning för att få det bästa resultatet. Att träna rörlighet, mental träning och att komma ut i friska luften. Därför har vi gjort ett träningsbingo som innefattar det mesta av det bästa. Kanske kan du hitta ett ny vana, prova nya pass eller hitta motivation till att träna varierat.

Fyll minst 3 rader, vågrätt, lodrätt eller diagonalt och var med i utlottningen av fina priser i form av PT, SPA-behandling eller våra nya fina Aktiverumprodukter.

Fyll i ditt namn och lämna in ditt bingo senast 1 mars.

Namn: \_\_\_\_\_ Kort nr: \_\_\_\_\_