

TRÄNINGSBINGO UTE OCH HEMMA

PROVA ETT AV VÅRA ONLINE-PASS.	GÅ 5KM	30 UPPHOPP	UTEPASS PÅ AKTIVERUM	AVSLAPPNING MINST 15 MIN
GÅ 10 KM	50 SITUPS	GÖR NÅGOT DU MÅR BRA AV	3 MIN JÄGARVILA	UTEPASS PÅ AKTIVERUM
PLANKA 2 MIN	UTEPASS PÅ AKTIVERUM	PROMENAD MED EN VÄN	NJUT AV HAVET	DANSA 20 MIN
AVSLAPPNING MINST 15 MIN	NJUT AV SKOGEN	UTEPASS PÅ AKTIVERUM	50 UTFALL 25 x 2	JOGGA EN RUNDA
UTEPASS PÅ AKTIVERUM	MEDITATION/ YOGA Finns i vår onlineträning	PROVA ETT AV VÅRA ONLINE-PASS.	GÅ 7 KM	30 ARMHÄVNINGAR

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: _____