



## Prova på Poledance/Polefitness!

Fredagen den 29/5 erbjuder vi dig att prova på Poledance!

Plats: Studion FLOWÖrebro på Fredsgatan 17 i Örebro

Tid: Vi samlas kl 12:45 – beräknat slut kl 13:55

Instruktör: Sofia Berge ☺

Kostnad: Gratis!

Medlemsaktivitet (i mån av plats kan fler deltaga)

Poledance, pole sport, polefitness eller kanske bara Pole. Träningsformen har många namn, men gemensamt för samtliga är att man använder en vertikal stolpe som redskap. Polefitness är en bra blandning av dans, akrobatik och styrka. Du behöver inte ha några förkunskaper för att börja träna polefitness, utan kan komma precis som du är.

Hotpants/träningsshorts och åtsittande kläder rekommenderas, men annars är det vanliga träningskläder som gäller (skor behövs ej!). Viktigaste är att man känner sig bekväm och har sköna kläder att träna i.

Aktiviteten är kostnadsfri för alla

Anmälan senast onsdag den 27/5.

1. skicka din anmälan till [fritidsforeningeniOrebro@trafikverket.se](mailto:fritidsforeningeniOrebro@trafikverket.se)

**Hjärtligt välkommen!**