

PT Small Group 5v – Active Form

Vi kommer köra PT small group på Active form i 5v.

Preliminär start 9 april, sammanlagt 5 tisdagar 17:00-17:45. De ser till att träningen blir både rolig, effektiv och givetvis säkert! PSG är ett hälsokoncept med fokus på välmående, energi och glädje. Ni kommer under 5 veckor att få en riktig kick-start där du med hjälp av PT och ditt egna TEAM jobbar för att nå dina hälsomål.

Detta ingår:

- – Detox program (Syfte att minska inflammation och förbättra ämnesomsättningen)
- – Träningsprogram och schema (Video-utmaning varje vecka)
- – Gratis gymkort under 5 veckor (värde: 560 kr)
- – Pass med personlig tränare (1 gång i veckan tillsammans med teamet)
- – Roliga och utmanande team-pass
- – Hälsosamma recept för hela familjen
- – Massvis med glädje och energi i slutna online-grupp (Team-gruppen)

Pris för medlem: 1500kr. Ordinarie pris 2900kr.

Vart: Active Form (Gävle) – **Norra Kopparslagargatan 7B.**

Erjudandet gäller medlemmar i TRV ff för 2024.

Sista anmälningsdag: 10/2 2024.

Om ni anmält er och fått svar att ni fått en plats så är anmälan bindande.

Man får inte ta detta på friskvårdsbidraget. Vi kan inte ge ut några kvitton.

Anmälan här:

<https://forms.gle/yvdHtXuh3qRBuc97>



Vänliga hälsningar,
Styrelsen



trvff.se/fritidsforeningar/gavleborg/start.aspx



Trafikverkets Fritidsförening Gävleborg
facebook.com/trvffgavleborg/



@fritidsforeningen.gavleborg