

# JUL & NYÅR 2017



27/12 kl 16:00

**SOMA MOVE** med **Birke**. Rörelseträning för skidåkare och andra.  
Sporthallen, Skytteanska skolan, Tärnaby.

28/12 kl 16:00.

**CIRKEL/CROSSFIT-inspirerat pass** med **Jessica**,  
Sporthallen, Skytteanska skolan, Tärnaby.

29/12 kl 07.00.

**MORGONYOGA** med **Gina**. Mjuk yoga för att väcka kroppen.  
Backsalen, Tärnaby Fjällhotell.  
Frukost finns efter passet för dem som vill, betalas separat till hotellet.

3/1 kl 16:00

**SOMA MOVE**. Rörelseträning för alla som åkt skidor, och alla andra!  
Med **Birke**.  
Gympasalen, skolan, Hemavan.

4/1 kl 16:00

**FAMILJEGYMPA** med **Sofi**.  
Passa på att mjuka upp och gympa loss med hela familjen.  
Sporthallen, Skytteanska skolan, Tärnaby.

Studera nde ungdomar går  
GRATIS på våra pass.  
Övriga betalar 100kr/pass.  
Betalas med swish eller  
kontant på plats. Ingen för-  
anmälan krävs.

Ta med egen matta till Back-  
salen och gympasalen,  
Hemavan. Ett begränsat  
antal finns till låns där.

God Jul &  
ett Gott Nytt  
starkt  
år!



# JUL & NYÅR 2016



**Låt oss presentera två av våra ledare!**



## **Kicki Jacobsson**

Svenska Kicki är bosatt i Narvik med stort hjärta för Hemavan Tärnaby. Ett träningsglatt energiknippe som gillar fysiska utmaningar. Hon är fysioterapeut och instruktör och anser att träning har lika stor inverkan på knoppen som kroppen.



## **Linn Gustafsson**

Tärnajänta som tillhör Sveriges bästa mountaincyklister, elisatsar med OS 2020 i sikte! Hon läser sista året på Idrottstränarprogrammet i Falun med inriktning på prestation.

**Vi ses!**