

# Välkommen

till en Må bra-kväll i Friskvårdshuset!

Onsdagen den 1 april kl. 16.30-20.00

Arlanda Sportklubb vill inspirera tjejer, i alla åldrar,  
till att röra på kroppen för att hålla sig i form

Program:

- |                |   |
|----------------|---|
| 16.30-17.00    | Välkomstmingel  |
| 17.00-18.00    | Kerstin Dellert inspirerar och delar med sig av enkla rörelser till alla som vill och kan ta ansvar för sin egen hälsa  |
| 18.15-19.00    | Lättare förtäring serveras  |
| ca 19.00-20.00 | Annsophie Åhländer, spaterapeut och träningsinspiratör, föreläser om "Hur skapar vi balans i kroppen?"<br>Prova på rörelser t.ex. core<br>Byt gärna om till träningskläder! |

Under kvällen finns Previa på plats om du vill kontrollera blodtryck och BMI. Prova på akupressurmatta (spikmatta), Flipper massagedelfin och var med i utlottning av Kerstin Dellert tränings-dvd! Hennes nyutkomna dvd kommer att finnas till försäljning. Vi har även varmt upp bastun för de som vill!

SPA-paket Kerstin Florian (duschcreme 30 ml, schampo 30 ml, balsam 7 ml, lermask 7 ml samt mineralcreme 30 ml till kropp och ansikte) kan köpas och bokas vid anmälan för en kostnad av 200:-.

Välkommen till ASK:s Må bra-kväll för tjejer till en kostnad av 50:-!

Anmälan (bindande) och betalning sker till Karin Näsström eller på ASK:s postgiro senast tisdagen den 24/3. Medlemskap i ASK kan lösas för 20:- och betalas till Karin Näsström eller ASK:s postgiro 54 30 08 -7.  
Vid frågor kontakta Karin 76770 eller Susann 76651.