

10 april - 19 juni

VÅRUTMANINGEN

Vill du var en del i Coachanna-teamet?
Tränar du inför ett lopp eller "bara"
älskar att springa? Häng på!

- Onsdagar kl 18.00, Plantis (intervall + löpstyrka)
- Fredagar kl 06.00, Odenplan (intervall på bana)
- Söndagar kl 18.00, Mösseberg (intervall)

Utmaningen innebär att du deltar i mina löpgrupper minst två pass i veckan under tio veckors tid. Vi tränar kondition i form av intervaller (korta, långa, backe, på bana osv) med inslag av löpstyrka och stretch.

Vårfinal i form av COACHANNA-LOPPET 19/6!

TIPS FRÅN COACHEN:
BOKA TIDIGT =
500 KR RABATT

Söndagen den 10 april - Onsdagen den 19 juni

BOKA DIG FÖRE 10 mars, för 1.450 kr (ord. pris: 1 950 kr)

Begränsat antal platser! Anmälan är bindande. Löppass och info: www.coachanna.nu.

Vårutmaningen är personlig och kan, till skillnad från de övriga löparkorten, inte delas med annan löpare. Du har under de angivna veckorna fri tillgång till samtliga löparpass, 20 st tillgängliga träningsstillfällen.

.....

Ordinarie pris, löparkort: 10-klipp: 1 100 kr • 20-klipp: 2 000 kr • 30-klipp: 2 700 kr

Du köper ditt löparkort i samband med träningspass eller genom att maila till pt@coachanna.nu.

Ange korttyp, namn, mobiltelefonnummer samt mailadress. Betala via faktura eller Swish.

Klippkortet är inte personliga och gäller i 1 år efter stämplat datum. All träning sker på egen risk.

Coachanna, Anna Bengtsson 070-226 50 22 | pt@coachanna.nu

Licensierad personlig tränare | Löpcoach | Styrketränningsinstruktör | Certifierad kost- och träningskonsult

