

# Välkommen att provträna 10 maj!

Mån 10 maj mellan kl 18-20 är du som medlem i Karlslunds IF skidor välkommen till Motionsform för att provträna.

Bland konditionsmaskinerna har vi två st SkiErg som ger längdskidåkningsliknande träning för hela kroppen och bygger upp din styrka och uthållighet. SkiErg är baserad på samma maskin och monitor som den mycket populära roddmaskinen Concept2. Motståndet ökar steglöst allt eftersom draget byggs upp.



## Erbjudande till medlemmar i Karlslunds IF

- Rabatt med 240 kr inkl moms (20 kr/mån) på årskortets ordinarie pris, vilket just nu innebär 250 kr/mån istället för 270 kr/mån.
- En kroppsanalys om du blir årskortsmedlem (värde 50 kr).

**Motionsform** är en ny motionsanläggning mitt i city på Köpmangatan 31 (bakom Krämarens) med högkvalitativa styrke- & konditionsmaskiner samt ett effektivt cirkelgym i harmonisk miljö. Vi har även vibrationsplattor och fria vikter. Öppettiderna från kl 05.00 till 23.00 ger stora möjligheter till att träna när du har tid. I våra lokaler på drygt 500 m<sup>2</sup> har vi dessutom en härlig relaxavdelning med bastu och bubbelpool, massagefätöljer, solarium samt möjlighet till konferens. Vi erbjuder även personlig träning, konditionstest, massage, hälsoanalys och kostrådgivning.

Välkomna!

Göran & Ulrika Asp  
Motionsform

PS. Om du inte kan den 10 maj så kan du klippa ut och använda kupongen nedan.

### Provträning för Karlslunds IF

Ifylld kupong ger dig en gratis provträning hos Motionsform på Köpmang. 31.  
Gäller en gång/person t.o.m. 2010-06-30 på följande drop-in tider: mån-tors kl 12-13 eller kl 16-19, fre kl 12-13 eller kl 16-18, lör: kl 10-14

Namn: \_\_\_\_\_  
E-post eller mobil/telefon: \_\_\_\_\_

www.motionsform.se – info@motionsform.se – 0739-825380/0722-535390



 motionsform

Öppet 05-23 • Mitt i city • Cirkelgym • Relax

www.motionsform.se • info@motionsform.se  
Köpmangatan 31, Örebro

0739-82 53 80 • 0722-53 53 90

