



LÖRDAG 22 MARS

# MEDLEMSDAG!

Välkommen till en rolig medlemsdag fylld med aktiviteter och utmaningar. Ta gärna med dig en vän eller två för en kostnadsfri dag på vår anläggning.



## PT - GYM - FEMKAMP - QUIZ

När det passar dig mellan kl 10:00-14:00 så har våra Personliga Tränare en mängd olika aktiviteter för dig och dina vänner:

**5-kamp** – utmana dig själv i en femkamp

**Quizrunda** – gå vår tipspromenad och vinn fina priser

**PTP** – skapa en Personlig Träningsplan tillsammans med en av våra PT's (boka din tid i receptionen)

## OCR - NINJA - BOULDERING

09:30 **Hinderbanefys** (gruppträning)

10:00 - 16:00 **Gradering** & tidtagning Ninja World

10:30 Testa **Gladiatorbandet** (åldersgräns 9år)

11:30 **Tekniktips** i OCR Heaven

12:30 **Tidtagning** i OCR Heaven

13:30 **Hängutmaning** & klätterlekar i Bouldering Cave

14:30 Testa **Gladiatorbandet** (åldersgräns 9 år)

15:30 Drop-in **gradering** på bana 5 & 6



## TESTCENTRET

Vår testledare Niclas berättar om vårt utbud av fysiologiska prestandatester

### Kondition & Löpteknik

09:30-11:30 i Testcenter

### Styrkemätningar

12:30-14:00 i Sports Performance Center (SPC)

## YOGA

09:00 **Yoga för newbies** - för dig som inte är så van vid yoga

10:45 **Yoga för män** - för dig som är "för stel för yoga"

12:00 **Yoga Air för nybörjare** - våga sväva fritt

11:30 **Hot Yoga för män** - för dig som är "för stel för yoga"

12:15 **Hot Yoga för nybörjare** - för dig som inte är så van vid yoga i värmen

13:30 **Restorative för nybörjare** - våga vila

15:00 **The Yoga Remix** - bollyoga för fascia release

