

Avancia - Åland 13 mars 2010

# INSPIRATION



Föreläsning  
och klasser i en  
fullspäckad  
Spinningdag på  
Avancia!



## SPINNING ÄR TROLIGTVIS DEN EFFEKTIVASTE KONDITIONSTRÄNINGEN PÅ PLANETEN!

Hur fungerar det egentligen?  
Vad är kondition?  
Hur förbättrar jag konditionen?  
Hur fungerar pulsträning?  
Hur fungerar hjärta och blodomlopp?  
Hur förbränner jag mest fett?

Föreläsning och klasser i en fullspäckad Spinningdag på Avancia!  
2 klasser, en Intervallspin på 45 minuter och en Partyspin på 55 minuter. Bra att ta med, penna o papper, frukt till mellanmål, ombyteströja, vattenflaska och ett gott humör :-)

Intresseanmälan till [petri@aerobicweekends.com](mailto:petri@aerobicweekends.com)

**Välkommen!**



**Petri Vähäkuopus**  
Instruktör på World Class i Södertälje.  
Lic.Personlig Tränare och lärare för Aerobicweekends Sweden.



- Vill Ni att vi kommer till er anläggning för ett liknande event! - kontakta oss för mer info - [mail@aerobicweekends.com](mailto:mail@aerobicweekends.com)