

Hos oss på TryggaFitness är alla välkomna.

Såhär ser våra regler & aktiviteter ut för barn;

Mama GO:

Redan innan ditt barn är fött kan du som gravid träna tillsammans med oss. Mama Go är ett specialanpassat träningspass för den gravida och nyförlösta kvinnan där vår fysioterapeut Jennie Johansson anpassar träningen till att bli en så stark mamma som möjligt.

Varje måndag kl 10:00.

Bokas med vanligt medlemskap eller genom att köpa ett specifikt 10- kort som endast gäller till Mama GO för 600 kr.

FAMILY PLAY:

Ett pass uppbyggt kring en historia, ett uppdrag eller ett äventyr. Ett pass där en förälder och ett barn tränar och leker tillsammans och samarbetar för att ta sig genom olika övningar och hinder.

Vi välkomnar alla barn från 4 års ålder att kostnadsfritt delta tillsammans med en målsman som är medlem.

Onsdagar kl 14:30

BARN & MEDLEMSKAP:

0-12 år:

Barnen följer med och får vistas i lokalerna på den vuxnes ansvar. De kan antingen leka i vårt barnrum men har också rätt att utnyttja våra gruppträningsalar om där inte är pass eller andra medlemmar som tränar.

12 - 16 år:

Från och med 12 års ålder tecknar barn ett eget medlemskap och betalar då studentpris. Tills dess att barnet fyllt 16 år behöver de alltid träna tillsammans med en målsman som också är medlem på gymmet.

16 - 18 år:

Från och med 16 års ålder får barnet lov att träna själv i lokalerna, men fortfarande på målsmans ansvar som undertecknar medlemskapet och ger godkännande till detta.

Läs mer om våra priser och passutbud på www.tryggafitness.se

Bemannade receptionstider VT 2019:

Måndag 08:00 - 20:00

Tisdag: 17:30 - 20.00

Onsdag: 17:00 - 20:00

Torsdag: 14:00 - 17:00

VARMT VÄLKOMNA!