

MEDLEMSBREV

V08
2012

"Jag är stolt över mina rynkor!
De är livet i mitt ansikte."

Brigitte Bardot

TJEJKVÄLL 8 MARS

Internationella kvinnodagen uppmärksammar ProMa med en tjejkväll med mingel, erbjudanden och skoj. Mer info kommer inom kort.



SPORTLOVSKUL I SIMHALLEN!

27/3-2/3 kl. 10-15 har vi aktiviteter för barnen i bassängerna. WaterBubbles, barnvattengymnastik, rutchkana m.m.

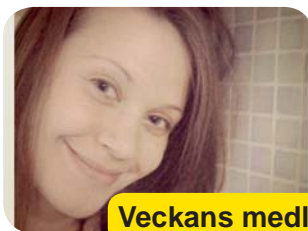
OBS! Det finns inte utrymme för motionssimning under dessa tider.

Vattengymnastiken tisdag och torsdag är flyttad till klockan 09.00.

VÄLKOMNA!

MILON DROP-IN.

På torsdag har vi drop-in installationer på MILON. Kom in på gymmet när det passar dig klockan 16.00-21.00 så installerar vi dig!



Veckans medlem

NAMN: Julia Holmgård Åkerberg

TRÄNAR: Löpning och styrka i gymmet samt simmar.

VARFÖR PROMA? Avslappnad atmosfär. Folk i alla åldrar, med olika ambitioner. Jag trivs väldigt bra!

Har varit medlem i ett drygt halvår.

Vill du bli veckans medlem?
Maila anna@sollentunasimhall.com

Vasaloppsspinning i samarbete med Hjärt- och lungfondens hjärtebarnskampanj.

4 mars kl 8.00

DU MISSAR VÄL INTE ÅRETS UTMANING?!

Vi följer Vasaloppet på storbildskärmen i salen. När starten går, kl 8.00 är vi uppvärmda och kör igång. Vi cyklar fram till att vinnaren går i mål, vid 12-snåret.

Tommy, Anki och Susann blir era ledsagare. 3 glada och härliga instruktörer som leder, roar och peppar er längs vägen, samt förser er med vatten, tilltugg och blåbärssoppa såklart! De delar även ut spurtpriser och andra priser längs vägen.

Det kostar 100 att delta, men i år går hela summan till hjärt- och lungfondens kampanj "Alla hjärtebarns månad". Boka som ett vanligt pass och betala i kassan, senast den 3 mars. Boka redan nu!

Evenemanget genomförs i samarbete med ICA Supermarket Edsberg, Nestlé, Cederroth och Maxim.



Nestlé



ProMa

Sollentuna



www.sollentunasimhall.com

Verksamheten i Sim och sporthallen utförs av ProMa Fritid och Fastighet på uppdrag av



SOLLENTUNA KOMMUN
Kultur- och fritidskontoret

PERSONLIG TRÄNING

Vill du få ut så mycket som möjligt av din träning?

Boka tid med en av våra personliga tränare. Våra PT kan hjälpa dig igång med träningen eller ta dig vidare mot nya mål.

Med en personlig tränare får du ut mer av varje träningstillfälle. Din PT är med och coachar, ser till att du gör rätt och att du ger det där lilla extra.

Lägg en lapp i vår svarta låda inne i gymmet så blir du kontaktad.

Våra PT är

Marcus



Ylva



Micke



Maria



Läs mer om våra kampanjer på hemsidan! www.sollentunasimhall.com