

MEDLEMSBREV

V47
2011

Det lönar sig inte att springa
om man är på fel väg...

FUNKYKIDZ SHOW!

Nu på söndag den 27 november är det stor avslutningsshow för våra barn och ungdomar på Funkykidz och Bliss.

Vi har två shower, en kl 13.00 och en kl 16.00. I samband med showerna är det mycket folk i anläggningen, så tänk på att vara ute i god tid.

Nyfiknen på Funkykidz? Skulle du vilja komma och titta på showen?

Det kostar 40 kr för vuxna och gratis för barn under 12 år. Biljetterna köps i kassan.

Välkommen!

DEN BÄSTA
träningen
ÄR DEN SOM BLIR AV

FÖLJ OSS PÅ
FACEBOOK



Veckans medlem

NAMN: Gunilla Andersson

TRÄNAR: Function, spinning, bodypump och styrka i gymmet.

VARFÖR PROMA? Jag tycker att det är så bra med alla pass som finns på dagtid och att man alltid känner sig bekväm vem man än är.

Jag är medlem sedan ca 10 år.

ÖPPET HUS I SÖNDAGS

I SÖNDAGS HADE VI KALAS I GYMMET!

Det var många som kom och besökte oss i söndags när vi bjöd på roliga aktiviteter inne i gymmet. Över 100 vuxna och barn fikade, pratade, testade och tränade tillsammans.

Det var en härlig stämning!



FLERA VANN PRISER!

Maja (t.v.) vann ett startkit med bl.a. en väska.

Stakningstävlingen, snabbast på 100 m, vanns av:

Mathias Stjernlöf på 19.90 sek.

Lotta Lindsen på 24.31 sek.

De vann en månads gratis träning var! Grattis!

ProMa

Sollentuna

www.sollentunasimhall.com

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

SOLLENTUNA KOMMUN
Kultur- och fritidskontoret

RECEPT:

Här kommer ett härligt och lite nyttigt recept, taget från ica.se. Gäller för 4 portioner.

FÄRSBIFFAR MED RÖD- BETOR OCH MATIG TOMAT- OCH AVOKADOSALLAD

600 g nötfärs
2 dl bulgur
1 dl inlagda rödbetor
2 äggulor
1 msk dijonsenap
6 tomater
2 selleristjälkar
2 avokador
1/2 dl hackad kruspersilja
1 1/2 msk rödvinsvinäger
olja
salt
flingsalt
svartpeppar

Gör så här:

1. Koka bulgurn enligt anvisning på förpackningen.
2. Finhacka de inlagda rödbetorna. Blanda färs, äggulor, rödbetor, dijonsenap, 1 tsk salt och 2 krm peppar. Forma till 4 tjocka biffar. Stek dem 2-4 minuter per sida i 1 msk olja i en stor stekpanna.
3. Skär tomaterna i grova bitar. Skär stjälsellerin i tunna skivor. Dela, kärna ur och gröp ut köttet ur avokadon. Skär den i grova bitar.
4. Blanda tomater, selleri, avokado och persilja i en skål tillsammans med vinäger, 1 msk olja, 1 tsk flingsalt och 2 krm peppar. Vänd ner bulgurn och servera biffarna med salladen.



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