

Julkalender 2022

1

Vinn (h)julbyte

Tävla om presentkort på däckbyte hos Family Motors Peugeot i Trelleborg. Deltar gör du på plats i receptionen.



2

Vinn mer träning

Gissa antalet skumtomtar i i receptionen och vinn 1 extra månad på ditt träningskort!

3

Klappjakt

Idag har vi gömt 5 julklappar i våra lokaler. Kanske kan du hitta en? Skynda dig hit och leta!



9

Pepparkakor till alla snälla motionärer

Extra energi och snällhet—vi bjuder på pepparkakor och julmust innan och efter din träning.



4

Frys inte mer

Träna idag och ta chansen att vinna en super fin Friskis-mössa

5

Bästa jul-erbjudandet!

Köp eller förläng ditt 6-mån träningskort och få en extra träningsmånad på köpet!

6

Julklapp till dig i gymmet

Vi bjuder på en extra IT-timme 2023. Skriv upp dig på lappen i gymmet.



7

Utmana en ledare!

Amanda är redo och utmanar dig på Jägarvila! Alla är välkomna att delta men ditt försök måste genomföras och tiden tas av någon ur vår personal just idag. Vinnare lottas bland alla som deltar och såklart bland de som lyckas slå Amanda! KÖR SÅ DET RYKER!

8

Vinn vattenflaska!

Träna hos oss och få chansen att vinna en ny, juligt Friskis-röd vattenflaska!



10

10

Vinn 1 mån träning!

Träna på något av våra pass ikväll och tävla om 1 extra träningsmånad!

11

IW flow & adventsyoga

Söndagsflow och härlig yoga. Tillsammans med Helene och Jenny laddar vi för julen 2e advent.



12

Utmana en ledare!

Susann är redo och utmaningen är flest armhävningar på tå! Alla är välkomna att delta men ditt försök måste ses och antal räknas av någon ur vår personal. Vinnare lottas bland alla som deltar och bland de som lyckas slå Susann! KÄMPA!!

15

IW jul-intervaller

Andrea bjuder på ett ösigt, roligt IW-pass med GRYM julmusik. På med tomteluvan och häng med....!

16

Extra julstämning

Dra på dig dina juligaste och gran(n)aste träningskläder. På varje gruppträningspass kröns den juligaste motionären. Söta vinster finns i potten!

17

IW distans X-mas

Lördagspasset kl. 9.30 är för alla julsångsälskare Linda bjuder på härlig och rolig julmusik...

18

Julshot

Tredje advent och en extra skjuts på vägen mot julafton i form av röda, juliga och hälsosamma julshots...



19

Vinn presentkort!

Träna på något av våra pass ikväll och delta i utlottningen av presentkort till ett värde av 200 kr. Ett presentkort utlottas på varje pass.

13

Glad Lucia

Vi bjuder på lussebullar vanliga och glutenfria. Ta en bulle innan eller efter träningen.



20

Julkoncert

Välkommen hälsar Hammarlövskören som förgyller vår kväll i receptionen från cirka kl. 17.45-18.45.



21 Utmana en gyminstruktör!

Vår ledare är redo i gymmet och utmaningen är flest chins! Alla är välkomna att delta men ditt försök måste ses och antal räknas av någon ur vår personal. Vinnare lottas bland alla som deltar och bland de som gör fler chins är vår gym-ledare! HANG TOUGH!

22

IW jul-intervaller

Andrea bjuder på ett ösigt, roligt IW-pass med GRYM julmusik. På med tomteluvan och häng med....!



23

Bästa jul-erbjudandet!

Köp eller förläng ditt 6-mån träningskort och få en extra träningsmånad på köpet!

24

God Jul!

Juligt Cirkelgym-pass med Bengt kl. 9.30, i god tid innan
Kalle Anka & c:o

Varje kalenderlucka presenteras lite mer i detalj via våra Facebook och Instagram-flöden.

Alla erbjudanden gäller endast angivet datum och tider 1-24 december 2022.

Friskis&Svettis