

INSPIRATION!

Vill du utveckla din träning?

Vi har glädjen att erbjuda en föreläsning med Miranda Kvist. Miranda inspirationsföreläser inom idrott och hälsa, arbetar som coach och anordnar träningsevent. Hon bjuder på löparäventyr från världens hörn och inspirerar dig att leta upp ditt eget! Dröm stort och agera. Din upplevelse finns också där, men den väntar inte på dig!

Läs mer på www.mirandakvist.se

Föreläsningen förmedlar att ingenting är omöjligt, tar vi bara hand om oss själva kan vi utträtta stordåd!

Plats: Ljusdalssalen, Förvaltningshuset Ljusdal

Tid: Söndag den 11 november kl 15.30-17.00

Pris: Medlem i Gymmix - 50 kr (visa upp ditt träningskort)

Icke medlem - 100 kr

Fika ingår i priset!

Anmäl dig till Anna Embretsén på mail: embretsen.anna@gmail.com

eller tel: 073-810 85 80

SENAST den 5 november

VÄLKOMNA!

www.ljusdalsgf.se

gymmix

INSPIRATION!

Vill du utveckla din träning?

Vi har glädjen att erbjuda en föreläsning med Miranda Kvist. Miranda inspirationsföreläser inom idrott och hälsa, arbetar som coach och anordnar träningsevent. Hon bjuder på löparäventyr från världens hörn och inspirerar dig att leta upp ditt eget! Dröm stort och agera. Din upplevelse finns också där, men den väntar inte på dig!

Läs mer på www.mirandakvist.se

Föreläsningen förmedlar att ingenting är omöjligt, tar vi bara hand om oss själva kan vi utträtta stordåd!

Plats: Ljusdalssalen, Förvaltningshuset Ljusdal

Tid: Söndag den 11 november kl 15.30-17.00

Pris: Medlem i Gymmix - 50 kr (visa upp ditt träningskort)

Icke medlem - 100 kr

Fika ingår i priset!

Anmäl dig till Anna Embretsén på mail: embretsen.anna@gmail.com

eller tel: 073-810 85 80

SENAST den 5 november

VÄLKOMNA!

www.ljusdalsgf.se

gymmix