



# SPORTLOV I NATUREN PÅ HOFNSÄS!

## FAMILJETRÄNING

### STYRKA- & RÖRLIGHET I NATUREN

MED PETRA ANDERSSON , TRÄNARE I CROSSNATURE

PLATS: HOFNSÄS HERRGÅRD

NÄR: 18 OCH 19 FEB, KL.10.30 – 11.15 ELLER 11.45 – 12.30

VAD INGÅR: TRÄNING I NATUREN I CA. 45 MIN OCH LUNCH PÅ HOFNSÄS HERRGÅRD  
VEGETARISK SOPPA MED BRÖD ALT. MATIG VARM SANDWICH MED SALLAD

PRIS: VUXNA 135 KR, BARN 75 KR

ANMÄLAN: [INFO@HOFNSAS.SE](mailto:INFO@HOFNSAS.SE)

AVBOKNING: SENAST 24 H INNAN TRÄNINGSTILLFÄLLET

INFORMATION: FRÅN 6 ÅR, 2 BARN/VUXEN

ALL TRÄNING SKER UTOMHUS SÅ TA MED KLÄDER EFTER VÄDER OCH LIGGUNDERLAG.

MAN TRÄNAR MED SITT EGNA BARN OCH VI HÅLLER BRA MED AVSTÅND. MAX 10 FÖRÄLDRAR/TRÄNING. MATEN SERVERAS  
UTOMHUS UNDER TAK ELLER INOMHUS PÅ HERRGÅRDEN.

TRÄNINGEN KAN STÄLLAS IN VID HÅRD BLÅST OCH/ELLER ÅSKA.

## VUXENTRÄNING

### STYRKA- & RÖRLIGHET I NATUREN

MED PETRA ANDERSSON, TRÄNARE I CROSSNATURE

PLATS: HOFNSÄS HERRGÅRD

NÄR: 20 FEB, KL.9.00 – 10.00

VAD INGÅR: TRÄNING I NATUREN CA. 1 TIM OCH FRUKOSTMACKA OCH KAFFE/TE

PRIS: 125 KR/PERS

ANMÄLAN: [INFO@HOFNSAS.SE](mailto:INFO@HOFNSAS.SE)

AVBOKNING: SENAST 24H INNAN TRÄNINGSTILLFÄLLET

ALL TRÄNING SKER UTOMHUS SÅ TA MED KLÄDER EFTER VÄDER OCH LIGGUNDERLAG.

VI HÅLLER BRA AVSTÅND OCH MAX 12 PERS/TRÄNING  
MATEN SERVERAS UTOMHUS UNDER TAK ELLER INOMHUS PÅ HERRGÅRDEN.  
TRÄNINGEN KAN STÄLLAS IN VID HÅRD BLÅST OCH/ELLER ÅSKA.

**HERRGÅRDEN HAR ÖPPET SPORTLOVET FRÅN DEN 18 – 21 FEBRUARI, KL.11-16  
MED MAT & FIKA**

**VARMT VÄLKOMNA!**