TØMMERKAIA

FRI TRENING PÅ SATS KLOSTERØYA LØRDAG DEN 10. MAI 2025 FOR ALLE BEBOERE PÅ TØMMERKAIA

- ❑ Gjelder studiotrening og gruppetrening
- ❑ Dropp – in trening
- ❑ Om du ønsker å delta på gruppetimer, må du sende en e-post til staff.klosteroya@sats.no på forhånd, for å booke plass.

For mer info om **SATS KLOSTERØYA** og oversikt over våre gruppetimer, ***klikk her***

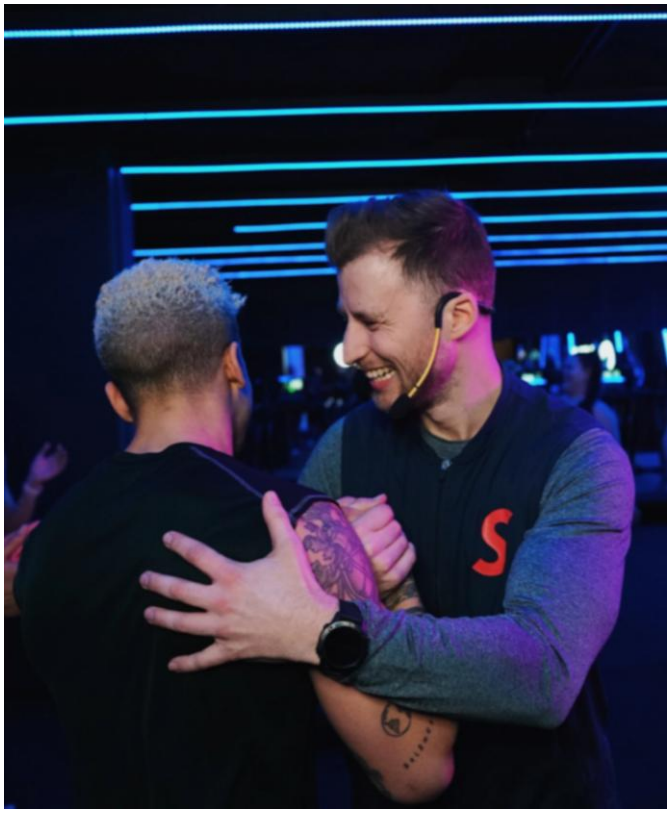
DAGENS GRUPPETIMER:

1. **Cardio Event:** Instruktørene setter sammen innholdet, så vær forberedt på en overraskelse!

2. **Cycling:** Treningen foregår på individuelt nivå så timen passer for alle. Økten varierer mellom sittende og stående posisjoner.

3. **Indoor Running:** Løpeklasse på løpemøller med instruktør. Juster selv tempo og intensitet.

4. **Prformance Hiit:** Dette er timen som gir deg full uttelling på kondisjon og pusher grensene dine! Få en skikkelig treningsøkt med variert, funksjonell og høyintensiv trening



DIN BEDRIFTSRABATT

Din unike rabattkode **100p395474rpt1** gir deg hele **15% rabatt*** på utvalgte medlemskap.

SATS KLOSTERØYA
e-post: Staff.klosteroya@sats.no

SATS