**MÅ BRA DAG tillsammans med PRO, Jeppis Gym och Maria Andersson från M&D Lifestyle**

**Lördagen den 25 januari 2020 kl. 10:00 – ca. 15:00**

**PROGRAM:**

**Kl. 10:00 - 11:00** Föreläsning **”Besegra stressen med relaxation”** med Maria Andersson, 1 h. **30 minuters paus med kaffe, te, saft, vatten och tilltugg**

**Dessa olika grupper (grupp 1 och 2) leds sedan av Jeppis Gyms instruktörer:**

**Kl. 11:30 - 12:30 Grupp 1**: Cardio & Muscle – styrke/ konditionsträning (uppe i gymsalen), 1 h.

**Grupp 2**: Core & Stretch, 1 h, **15 minuters paus med saft, vatten och tilltugg**

**Kl. 12:45 - 13:45 Grupp 1**: Core & Stretch, 1 h.

**Grupp 2:** Cardio & Muscle – styrke/ konditionsträning, 1 h.

**15 minuters paus med saft, vatten och tilltugg**

**Kl. 14.00 - 14.30 Alla grupper:** Stretch & avslappning (nere i salen) 30 minuter

**Återhämtningsdricka och Pro lotteri**

Deltagaravgiften som betalas i kontanter på plats är 10 €/ person för övriga Pro medlemmar samt för icke Pro medlemmar.

**OBS! Egna Pro medlemmar betalar ingen deltagaravgift.**

**OBS Anmälningar till**[**astrid.ingersnordberg@multi.fi**](mailto:astrid.ingersnordberg@multi.fi)**eller telefon 06 729 2163 senast onsdagen den 22 januari 2020 kl. 21.00.**

☺ Kom ihåg att ta med en handduk ifall du vill duscha, inneskor, dricka flaska, extra byteskläder och varm tröja vid stretchingen & ett gott humör ☺.

Välkommen önskar:

**Styrelsen inom Jakobstadsnejdens Tjänstemän PRO r.f**.