



SALMING CONCEPT STORE



Lyft din kost och träning med Salming Concept Store och Kreativa Kök

Boka en kul och inspirerande kost- och träningsaktivitet i grupp. Du får träningstips i löpteknik och coreträning, samt kostråd & aktiv matlagning.

Program:

9.00-10.00 Samling med frukost & presentation av Anders Lundholm på Salming Concept Store och kostrådgivaren/kocken Cecilia Walton på Kreativa Kök. Därefter ombyte i butikens omklädningsrum.

10.00-11.30 Löpträning med löpcoachen Alexander Holmblad som ger tips på löpteknik och olika löpövningar.

11.30-12.15 Dusch i butiken. Därefter en kort promenad till köket ovanför Humlegården.

12.15-14.00 Cecilia leder gruppen i en liten matlagningsaktivitet för att laga till en god och hälsosam lunch. Under måltiden håller Cecilia en föreläsning om kost och ger konkreta vardagstips.

14.30-16.00 Core-träning med PT Cai Denny.

16.00-17.00 Dagen avslutas i butiken där alla deltagare har 20% på hela sortimentet.
Pris: 995 kr/ person (max antal 20 personer)

BOKA HÄR <http://simplesignup.se/event/64958>

Ta med dig träningskläder och en handduk.

När: 25 oktober kl. 9.00- ca 17.00 (sista anmälningdag 19/10)

Plats: Vi utgår från Salming Concept Store, Kungsgatan 19 Anmäl dig till:
conceptstore@salming.com

