



MITT EGET recept på träning

*Härmed ordinerar jag mig själv en god vana.
Denna goda vana ställer inga övriga krav på mig.
Jag behöver på inga sätt ändra mitt liv vad gäller
mat, arbete, sovvanor eller relationer.
Allt jag ordinerar mig själv är träning, rolig träning,
så att jag fortsätter när receptet gått ut också.*



Namnsteckning:

Kan hämtas ut i form av våra pass eller något i vårt gymutbud på nedanstående orter. Kolla med din närmaste Friskis&Svettis vad de erbjuder. Kontaktinfo hittar du på friskissvettis.se

Ale Alingsås Arboga Bengtsfors Borlänge Borås Båstad Danderyd Ed Eksjö Enköping Eskilstuna Eslöv Falkenberg Falun Flen Funäsdalen Färgelanda Gävle Göteborg Halmstad Haninge Helsingborg Huddinge Hudiksvall Hällefors Härnösand Höganäs Höör/Hörby Järfälla Jönköping Kalmar Karlshamn Karlskrona/Ronneby Karlstad Katrineholm Kiruna Knivsta Kristianstad Kungsbacka Kungälv Laholm Landskrona Lerum Lidköping Linköping Ljungby Lomma/Burlöv Lund Malmö Mariestad Mark Markaryd Mellerud Mora Mölndal Mölnlycke Nacka/Värmdö Norrköping Norrtälje Nybro Nyköping Nynäshamn Olofström Partille Simrishamn Skara Skellefteå Skövde Sollentuna Stenungsund Stockholm Strömstad Sundsvall Svedala Svenljunga Säffe Sälen/Malung Södertälje Tanum Tomelilla Torsby Torsås Trelleborg Trollhättan Trosa Tyresö Täby Uddevalla Upplands Väsby Upplands-Bro Uppsala Varberg Vellinge Vetlanda Vimmerby Visby Vårgårda Vänersborg Västerås Växjö Ystad Åkersberga Åmål Älmhult Ängelholm Örebro Örnsköldsvik Östersund Östhammar Arendal Asker og Bærum Bergen Bø Drammen Drøbak Eidskog Elverum Florø Fredrikstad Førde Gjøvik Grenland Grimstad Hamar Hammerfest Hyllestad Hønefoss Kongsvinger Kristiansand Lillehammer Lørenskog Modum Molde Notodden Oppedgård Oslo Rauland Ski Stavanger Tinn Tromsø Tysvær Tønsberg/Nøtterøy Vestby Ås Øksnes Aberdeen Bryssel Helsingfors Köpenhamn London Luxemburg Paris Vanda