

STAR i samarbete med Lugnets skola erbjuder:

## KOM IGÅNG MED TRÄNINGEN I HÖST

Att börja träna är något som många vill göra när hösten närmar sig. Den stora frågan är dock vilken träningsform man ska ägna sig åt.

STAR i samarbete med Lugnets skola kan nu erbjuda olika träningsformer enligt nedan:

### // PROGRAM



1

**MÅNDAGAR:** Kl. 17:00-18:00 Yoga  
Kostnad: 400 kr/för medlem



2

**TISDAGAR:** Kl. 17:00-18:00 Bollspel/lek  
Ingen ledare.



3

**ONSDAGAR:** Kl. 17:00-18:00 Styrketräning  
med ledare. Kostnad: 400 kr/för medlem



4

**TORSDAGAR:** Kl. 17:00-18:00 Dans, blandat  
med ledare. Kostnad: 400 kr/för medlem

### ANMÄLAN

Mejla din anmälan till [star@stockholm.se](mailto:star@stockholm.se)  
Avgiften sätts in på STAR:s pg 837 20-3 senast  
31 augusti. Uppge ditt namn, medlemskortsnr,  
aktivitet och mobil tel. nr när du betalar för att  
garantera dig en plats.

**Anmälan är bindande!**

### ADRESS

LUGNETS SKOLA  
Sickla Allé 66, Idrottssalen inne i Lugnets skola.  
Tvärbanan till Sickla udde

**START:  
vecka 36**