

# MOTIONERA & VINN!



Du kan även skriva ut Motionskortet från Nya Ålands hemsida!

**SPORT OCH FRITID**

Köp dina sport skor och sportkläder hos oss!

**Mattsson's**

**K SUPERMARKET**

Må-fr 7-21, lö 9-21, sö 11-19.  
Bygg: Må-fr 7-17, lö 9-14.  
Tel. 43 250 [www.mattssons.ax](http://www.mattssons.ax)

**STÖRSTA UTBUDET AV TRÄNING på Åland**

**avancia**

TRÄNA, TRÄFFAS & TRIVS

Neptunigatan | Torggatan | [info@avancia.ax](mailto:info@avancia.ax) | [www.avancia.ax](http://www.avancia.ax)

**ÖPPETTIDER:**

må	08.00-21.00
ti	08.00-21.00
ons	06.30-21.00
to	08.00-21.00
fre	06.30-19.00
lö	10.00-16.00
sö	16.00-20.00

Nyckelgymn alla dagar kl 05.00-24.00  
Välkommen in!

**MÅ BRA**  
MED OSS PÅ TRÄNINGSVERKET!

**TRÄNINGSVERKET**<sup>TM</sup>

Handelslänken 1 | 22150 Jomala | [www.traningsverket.fi](http://www.traningsverket.fi)

## Nya Åland MOTIONS KORT

MOTIONERA 15.10-30.11.2016 och vinn presentkort!

1)	Datum: .....
3)	Datum: .....
5)	Datum: .....
7)	Datum: .....
9)	Datum: .....
11)	Datum: .....
13)	Datum: .....
15)	Datum: .....
17)	Datum: .....
19)	Datum: .....

2)	Datum: .....
4)	Datum: .....
6)	Datum: .....
8)	Datum: .....
10)	Datum: .....
12)	Datum: .....
14)	Datum: .....
16)	Datum: .....
18)	Datum: .....
20)	Datum: .....

Skriv datum i en ruta för varje gång du motionerat minst 30 minuter. Anteckna också vad du gjort, exempelvis promenad 3 km. När du fyllt i hela kortet och skickat in det till Nya Åland deltar du i dragningen av fina priser, presentkort värda 100€, 30€ eller 20€ från valfri annonsör på motionskortet. När motionskortet är fullt börjar du på ett nytt och ökar därmed din vinstchans! Motionskortet finns även på Nya Ålands hemsida.

Ditt motionskort skickar du till Nya Åland, PB 21, 22101 MARIEHAMN eller lämnar in det till vårt kontor på Uppgårdsvägen 6. Du har tid på dig att fylla i motionskortet 15.10-30.11.2016. Kortet bör vara Nya Åland tillhanda senast måndagen den 12 december 2016. **LYCKA TILL!**

Fyll i ditt namn och kontaktuppgifter här:

Namn: .....

Adress: .....

Telefon: .....

**Ålands Idrottscenter**  
När du vill ladda energi.

**ÅLANDS SKÖNASTE SIMHALL**  
vardagar 9-22, lör-sön 12-18, morgonsim tis och fre 6-10

**VÅR ANLÄGGNING ERBJUDER**  
bad, idrott och motion för liten som stor

Bärvägen 5 Godby, tel 41 555 [www.idrottscenter.com](http://www.idrottscenter.com)

**Crossfit**

**NORTH AX**

SAMHÖRIGHET  
PERSONLIGT  
KVALITET

©

**Discobowling**

Varje fredag och lördag i Idrottsgården

Fredagar kl. 18-22 (18-årsgräns pga B-rättigheter).  
Lördagar kl. 14-18 (alla åldrar).

Caféet och kassan stänger en timme före. Säkra en bana genom att boka per tel. 531 430.

Bowlinghallen är öppen alla dagar! Läs mer på [www.mariehamn.ax](http://www.mariehamn.ax)

MARIEHAMNS STAD

**VI KAN SPORT!**

**FootBalance**

**SPORTCENTERS CLINIC**

- Vi analyserar ditt steg och din fotposition
- Vi är experter på att välja ut den sko som passar dig
- Vi kan även gjuta inlägg som styr din fot på rätt

**SPORT center**

NORRAGATAN 9, TFN 16 489

ÖPPET VARD 9-18, LÖRD 10-15 [www.sportcenter.ax](http://www.sportcenter.ax)

A stack of newspapers is shown in the background. In the top right corner, there is a red square with the text 'Nya Åland'. Below it are the Instagram and Facebook social media icons.

**Nya**  
Åland

# PRENUMERERA PÅ NYA ÅLAND

**NYAN PÅ PAPPER OCH  
DIGITALT FÖR ENDA**

**23,00** €/mån

**NYAN DIGITALT  
FÖR ENDA**

**13,70** €/mån

RING OSS PÅ TELEFON **23 444**  
ELLER MAILA **PRENUMERATION@NYAN.AX**  
FÖR MERA INFORMATION.