

# MOTIONERA & VINN!



Du kan även skriva ut Motionskortet från Nya Ålands hemsida!

## STÖRSTA UTBUDET AV TRÄNING på Åland



**avancia**  
TRÄNA, TRÄFFAS & TRIVS

Neptunigatan | Torggatan | info@avancia.ax | www.avancia.ax



## Discobowling

Varje fredag och lördag i Idrottsgården

Fredagar kl. 18-22 (18-årsgräns pga B-rättigheter).

Lördagar kl. 14-18 (alla åldrar).

Boka per tel. 531 430

www.mariehamn.ax

MARIEHAMNS  
STAD

### ÖPPETTIDER:

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

Psst!  
Hos oss behöver du inte boka!  
Vi släpper biljetter 30 min före varje klass.

# MÅ BRA

MED OSS PÅ TRÄNINGSVÄRKET!

**TRÄNINGSVÄRKET**™

Handelslänken 1 | 22150 Jomala | www.traningsverket.fi

# Nya Åland MOTIONSKORT

MOTIONERA 23.10-30.11.2017 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 2 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. Eventuell vinstskatt betalas av vinnarna.

Ditt motionskort skickar du till Nya Åland, PB 21, 22101 MARIEHAMN eller lämnar in det till vårt kontor på Norra Esplanadgatan 1 i Mariehamn. Du har tid på dig att fylla i motionskortet 23.10-30.11.2017.

Motionskortet bör vara Nya Åland tillhanda senast måndagen den 11 december 2017. **LYCKA TILL!**

**ÅRETS VIKTIGASTE LOPP!**

TOGETHER LIFE

**- RACE AGAINST CANCER**

**MARIEHAMN 9 JUNI 2018**

mer info på vår Facebooksida "Together 4 Life - race against cancer"

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

Funktionell styrke- & konditionsträning

Små grupper med individen fokus  
Passar alla åldrar och nivåer  
Personlig träning  
Företagsgrupper  
Barn- och ungdomsgrupper

KOSTTILLSKOTT & TRÄNINGSKLÄDER

NUTRITION ELN VIRUS puori

VI KAN SPORT!

# 15%

PÅ ALLT I BUTIKEN VID ETT KÖP

Mot uppvisande av denna kupong. Gäller ej cyklar.

**SPORT center**

NORRAGATAN 9, TFN 16 489  
ÖPPET VARD 9-18, LÖRD 10-15 [www.sportcenter.ax](http://www.sportcenter.ax)