

MOTIONERA & VINN!



Du kan även skriva ut Motionskortet från Nya Ålands hemsida!

Mer än bara massage!

Fotvård, Eko-hudvård, vaxning/sockring, lashlift m.m.

TEAM Vi finns på Mariebads Spa-avdelning
Professionell muskel- fot- hud- och kroppsvård
MassageNu
WWW.MASSAGENU.AX 0457-342 83 43

SKOR ÄR VETENSKAP

– att veta, då väger mångårig verksamhet med medicinsk fotvård tungt, när Du väljer nya skor eller kängor.
Hos Lena Fötter ingår rådgivningen i servicen vid sköket.



Tel 0457 50 38 455, Kyrkvägen 13, GODBY
Butiken är öppen TORSDAGAR KL 13-18

Vi ordnar din resa

Läs mer och boka på Vikinglinebuss.ax!



Cykelvasan
Öppet Spår
8-10.8.2019

Högbo

MTB

14-15.6.2019

VIKING LINE
buss

Nya Åland MOTIONSKORT

MOTIONERA 20.10-30.11.2018 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 20.10-30.11.2018.

Motionskortet bör vara Nya Åland tillhanda senast måndagen den 10 december 2018. **LYCKA TILL!**

CrossFit

CrossFit
NORTH AX

Personlig träning, Individuell programmering, Kost- och livsstilscoaching.

Gruppträning, företags-, ungdoms- och specialgrupper

Rehab- och prehabträning

Vi skräddarsyr träning och häsla enligt dina behov och mål. Passar alla åldrar och nivåer

KOSTTILLSKOTT & TRÄNINGSKLÄDER

M NUTRITION INNOVATION. QUALITY. **ELN** ATHLETICS **VIRUS** WOD GEAR **puori**

ÖPPETTIDER:

må08.00-21.00
ti06.30-21.00
ons08.00-21.00
to08.00-21.00
fre06.30-19.00
lö10.00-16.00
sö16.00-20.00

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

MÅ BRA

MED OSS PÅ TRÄNINGSVERKET!

TRÄNINGSVERKET

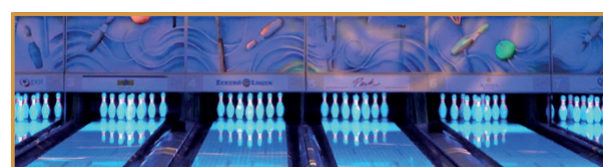
Handelslänken 1 | 22150 Jomala | www.traningsverket.fi

Fyll i ditt namn och kontaktuppgifter här:

Namn:

Telefon:

E-post:



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

STÖRSTA UTBUDET AV TRÄNING PÅ ÅLAND

Och nu även **VIRTUELL GRUPPTRÄNING** med 60 extra träningspass i veckan

BIG WORKOUTS. BIG SCREEN.

avancia

TRÄNA, TRÄFFAS & TRIVS

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