

# MOTIONERA & VINN!



Du kan även skriva ut Motionskortet från Nya Ålands hemsida!

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

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

**I VÅR ANLÄGGNING KAN DU**  
• Simma • Gymma • Motionera

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



**GARMIN Vivomove HR**

Smartwatch med analog urtavla och pulsmätare

- Aktivitetsspårning och sömnregistrering
- Mobilnotifiering
- 5 dagar batteritid

**239€**

**euronics** Ålands TV

Maxinge Center, tel. 12 629  
Vard. 10-19, lörd. 10-17, sönd. 11-15

## SKOR ÄR VETENSKAP

Med vår mångåriga verksamhet med medicinsk fotvård kan vi ge dig den bästa rådgivningen när du väljer nya skor eller kängor. Hos Lena Fötter ingår rådgivningen i servicen vid sköpköpet.

**nëw feet**



**Gör slag i saken – en del modeller kan ta slut!**

Tel 0457 50 38 455, Kyrkvägen 13, GODBY Öppet: TORSDAGAR KL 13-18

# Nya MOTIONSKORT

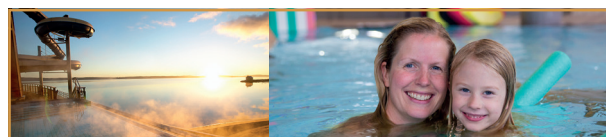
Åland MOTIONERA 13.2–31.3.2019 och vinn presentkort!

1)	2)
Datum: .....	Datum: .....
3)	4)
Datum: .....	Datum: .....
5)	6)
Datum: .....	Datum: .....
7)	8)
Datum: .....	Datum: .....
9)	10)
Datum: .....	Datum: .....
11)	12)
Datum: .....	Datum: .....
13)	14)
Datum: .....	Datum: .....
15)	16)
Datum: .....	Datum: .....
17)	18)
Datum: .....	Datum: .....
19)	20)
Datum: .....	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 13.2–31.3.2019.

Motionskortet bör vara Nya Åland tillhanda senast måndagen den 8 april 2019. **LYCKA TILL!**



**Här är vattnet alltid 27-30°C**

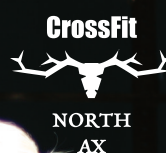
Badhuset för träning, återhämtning och relax, även vinterbad, ångbastu, café med mera.

Måndag kl. 12-22  
Tis - fre kl. 10-22  
Lör, sön kl. 10-18

Tel. +358 (0)18 531650  
[www.mariehamn.ax/mariebad](http://www.mariehamn.ax/mariebad)



## CrossFit



Personlig träning, Individuell programmering, Kost- och livsstilscoaching.

Gruppträning, företags-, ungdoms- och specialgrupper

Rehab- och prehabträning

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

KOSTTILLSKOTT & TRÄNINGSKLÄDER



### 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 TRÄNINGSVERKET!

**TRÄNINGSVERKET**

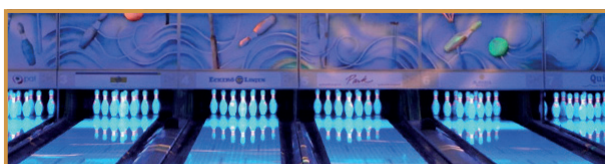
Handelslänken 1 | 22150 Jomala | [www.traningsverket.fi](http://www.traningsverket.fi)

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