

MOTIONERA & VINN!



Du kan även skriva ut Motionskortet från Nya Ålands hemsida!

Smartarmband
Honor Band 4 Running green
Så långt lagret räcker

29,90€
SPARA 20 €

HUAWEI

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 sköket.

nëw feet

Lena Fötter

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

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

13-15.8
Läs mer och boka på Vikinglinebuss.ax/cykelvasan

Nya MOTIONSKORT

Åland MOTIONERA 1.2-15.3.2020 och vinn presentkort!

1) Datum:	2) Datum:
3) Datum:	4) Datum:
5) Datum:	6) Datum:
7) Datum:	8) Datum:
9) Datum:	10) Datum:
11) Datum:	12) Datum:
13) Datum:	14) Datum:
15) Datum:	16) Datum:
17) Datum:	18) Datum:
19) 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 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 1.2-15.3.2020.

Motionskortet bör vara Nya Åland tillhanda senast måndagen den 23 mars 2020. **LYCKA TILL!**

Cykelvasan Öppet Spår

VIKING LINE
Storag. 3, tel. 26311 **buss**

YOUR FITNESS JOURNEY IS INDIVIDUAL

OPEX
ÅLAND

BOKA DIN
KOSTNADSFRIA
KONSULTATION
OPEXALAND.COM

RESULTS
Träningsprogram utformat för att ta dig från var du är till dit du vill nå.

RELATIONSHIPS
Träffa och träna med likasinnade människor. Skapa relationer och minnesvärda stunder.

FUN
Gör träningen till din bästa timme av dagen.

OPEX
ÅLAND
LIFE TIME OF FITNESS
Upplev fitness designad för dig.
OPEX är mer än bara en timme i gymmet. Det är ett individualiserat fitness + livsstilsrecept som rör sig med ditt liv.

READ MORE – OPEXALAND.COM

BEMANNADE ÖPPETTIDER:
mån08.00-21.00
tis06.30-21.00
ons08.00-21.00
tor08.00-21.00
fre06.30-19.00
lör10.00-16.00
sön16.00-20.00

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

Nyckelgym alla dagar kl 05-24

MÅ BRA
MED OSS PÅ TRÄNINGSVÄRKET!

TRÄNINGSVÄRKET
Handelslänken 1 | 22150 Jomala | www.traningsverket.fi

Fyll i ditt namn och kontaktuppgifter här:

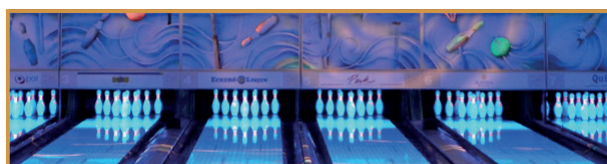
Namn:

.....

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

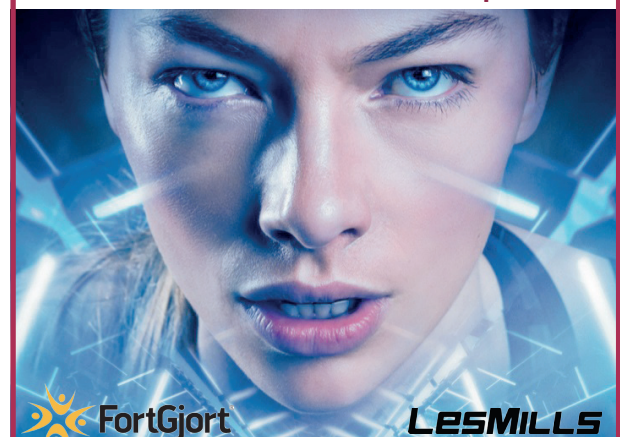
www.mariehamn.ax

MARIEHAMNS
STAD



STÖRSTA UTBUDET AV TRÄNING PÅ ÅLAND!

Vi har cirka **50** gruppträningspass med instruktör och över **100** virtuella pass i veckan, inom kort även vår **NYHET The Trip Live!**



FortGjort **LES MILLS**

avancia
TRÄNA, TRÄFFAS & TRIVS

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