

MOTIONERA & VINN!



Du kan även skriva ut Motionskortet från Nya Ålands hemsida!

TRÄNINGSVÄRKET
Må bra med oss!

Gym, gruppträning, personlig och medicinsk träning, medlemsvård, barnpassning, frukostbjudningar m.m.

Alltid härlig stämning och mysigaste loungen för fika!

Handelslänken 1, Jomala | Tel. 23 003
info@traningsverket.fi | www.traningsverket.fi

Discobowling

Varje fredag och lördag i Idrottsgården

Fredagar kl. 18-21 (18-års åldersgräns).
Lördagar kl. 15-18 (alla åldrar).
Boka per tel. 531 430
www.mariehamn.ax

MARIEHAMNS STAD

TRÄNA TRÄFFAS & TRIVS

Största och bredaste träningsutbudet på Åland
• 2 gym • Live och virtuella gruppträningspass
• FoodBox • Personliga Tränare • Alltid nyheter m.m.

avancia
TRÄNA, TRÄFFAS & TRIVS
Neptunigatan | Torggatan | info@avancia.ax | www.avancia.ax

Nya Åland MOTIONSKORT

MOTIONERA 21.3–30.4.2022 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 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 till vårt kontor på Norra Esplanadgatan 1 i Mariehamn. Du har tid på dig att fylla i motionskortet 21.3–13.4.2022. Motionskortet bör vara Nya Åland tillhanda senast måndagen den 9.5.2022. **LYCKA TILL!**

Fyll i ditt namn och kontaktuppgifter här:

Namn:

Telefon:

E-post:

ELGIGANTEN

LIVE A HEALTHIER LIFE THROUGH FITNESS

COACH Elin

COACH Marko

Boka din kostnadsfria träff
OPEXALAND.COM
eller ring
0405938990

VAD ÄR OPEX?

- Styrke- och konditionsträning med individuellt program.
- Uppföljning regelbundet med personlig coach.
- Träning då det passar dig!

OPEX FITNESS
ÅLAND

OPEXALAND.COM - VERKAREGRÄND 4, Möckelö