

# TRENINGSTIPS OG INSPIRASJON

## FÅ MEST UT AV TRENINGSSØKTENE DINE

- 1. Sett realistiske mål:** Unngå mål som er for ambisiøse og vanskelige.
- 2. Finn din indre motivasjon:** Spør deg selv hvorfor vil du trene.
- 3. Fokuser på aktiviteten:** Velg aktiviteter du liker og varier treningsrutinene.
- 4. Fokus på mental helse:** Benytt yoga som et verktøy for å oppleve indre ro og styrke din psykiske og fysiske helse.



## AUGUSTKAMPANJE SATS-SEKK + FRI INNMELDING



**Dato:** Fra 12.08.24 til 31.08.24.



**Merk:** Tilbudet gjelder for nye medlemmer og medlemskap med 12 md. binding.



Kan kombineres med bedriftsrabatten

**BLI MEDLEM**

## VISSTE DU AT?

Nå kan du benytte bedriftsrabatten også på vårt **PREMIUM-MEDLEMSKAP**.

Ved opprettelse av et Premium-medlemskap får du en velkomstgave som inkluderer: **SATS-sekk, håndkle og flaske**. For mer info [\*\*KLIKK HER\*\*](#).



# SATS