

BEHÖVER DU HJÄLP ATT KOMMA IGÅNG?

Är du en av de som önskar inspiration eller hjälp med din träning? I så fall tycker jag du ska ta hjälp av våra 8 veckors träningsprogram.

Är du **SATS** medlem så ser du dessa i vår app och är du inte medlem så hittar du träningsprogrammen här:

KOM IGÅNG

ADVANCED



PROVA **SATS** GRATIS I EN VECKA!

Fördelarna med en **aktiv livsstil** är många:

- ✓ Du blir hälsosammare
- ✓ Du blir gladare
- ✓ Du hanterar stress bättre
- ✓ Motverkar depression
- ✓ Sover bättre
- ✓ Orkar mer i din vardag
- ✓ ...och mycket och mycket mer!

PROVA PÅ

DET HÄR **INGÅR**

- 1 **gratis** vecka på samtliga* SATS gym i din region
- Access till över 100 gruppträningspass
- Tillgång till SATS app!

*Gäller inte Balance City och SATS Åre