IFQ-Arrangemang på Fregatten!

”Lillelörda” med IFQ, Kom och ta en paus i vardagen med oss i IFQ

Prova-på Nia och Yoga på Fregatten, avsluta med basturitual med förfriskningar på Blixthälsa.

När : Onsdagen 15 februari kl 18.15 – 20.30

Var: Fregatten 1 tr upp på Blixthälsa

Medtag: Handduk och träningskläder

Pris: 100 kr /medlem och 150 kr /icke medlem ännu

Passa gärna på att bli ifqmedlem och slut halvsäsongskort denna kväll!

Endast 100 kr.

Som vanligt blir det lotterier med fina priser från Snurran, Blixthälsa och Nianette.

Anmälan till: ifqvbg@gmail.com senast den 12/2 kl. 19.00.

Eller till Annika Blixt på SMS: 070-7726260

Erbjudande: Tag med en ny väninna och få en ”värvargåva”.

IFQ-hälsningar från Annika , Carina, Gunilla och Jenny

Besök gärna:
http://www.nianette.se/

https://www.facebook.com/Nianette-Hela-Din-Kropp-Sj%C3%A4l-645275185534729/

http://www.blixthalsa.se/

https://www.facebook.com/blixthalsa69/?fref=ts