



BICEPS & BULLAR SCHEMA



	09:30	INCHECKNING OCH VÄLKOMSTMINGEL	
	10:00 -10:45	SYMZENERGI MED SUSS	
	11:00 -11:45	UTEPASS MED ELLE	
	12:00 -13:00	LUNCH MED MÖJLIGHET ATT LYSSNA PÅ TIPS FRÅN COACHEN: 30 MIN FÖRELÄSNING MED SUSS	
	13:00 -13:45	SYM CIRKELFYS MED SUSS & JÖRGEN	
	14:00 -14:45	GRANDE FINALE-PASS: SYMPONI MED SUSS	



TRÄNA



INSPIRERAS



FIKA



NJUT

EN DAG FYLLED AV
TRÄNING, ENERGI
OCH GLÄDJE!

VI SES PÅ SYM!



BOKA DIN PLATS IDAG – PLATSERNA ÄR BEGRÄNSADE!