

# För dig som vill träna på Campus

## IntervallFlex

Under första hälften av passet utmanar du din kondition och styrka i ett tufft intervallupplägg. Under andra hälften tränar du din rörlighet. Ett träningspass för dig som gillar att ta i och är rustad för intensiv träning. Passet är 60 min. Drop in.

Du tränar på ditt Friskiskort eller betalar kontant för engångsbiljett (upp till 21 år 50 kr, från 21 år 100 kr).

**fredagar 11.30**  
**utan skor! på mjukt, skönt golv**  
**start v 36**

