

Viktminskning
som håller måttet!



PREnet



Nina Hedlund

Viktminskning som håller måttet.

Med Prenet går du ner i vikt på ett hälsosamt sätt.

Kontakta PREnet ansvarig

**Nina Hedlund på
nina@yes-fitness.se
070-862 07 48**

för mer information

www.yes-fitness.se



FÖR MER INFORMATION
www.yes-fitness.se



YSTAD ENERGY STUDIO
KLOSTERGATAN 16 YSTAD
Telefon : 0411 - 660 55
www.yes-fitness.se



KONDITION BALANS STYRKA

DET FAMILJÄRA GYMMET MED
DET STORA UTBUDET

**SCHEMA
VÅREN 2012**

gäller fr.o.m 23/1

STEP-UP SPINNING PILATES
BODYPUMP X-FIT BODYJAM
BODYBALANCE DANSAEROBIC
FITNESSBOX HLSM BODYCOMBAT
ZUMBA BODYVIVE CXWORX
HAPPY FEET MIX



www.yes-fitness.se

i samarbete med

103.9
RADIOACTIVE SE

casall **TEAM SPORTIA**

MASSAGE PÅ YES

**Carina Månsson, är massör och
fotvårdsspecialist samt Reikimaster
och schamansk healer.**

Hon har de senaste åren jobbat heltid
med massage, allt ifrån healing och
kurser i det, till idrottsmassage.

Carina tror på ett helhetstänk
där kropp och själ fungerar
ihop, där du påverkas av
allt ifrån arbetsställningar
till kost, träning och hur du
tänker. "Jag vet att kroppen
är väldigt flexibel och att
du med tankens kraft
kan forma den efter dina
egna önskemål".



Carina hjälper gärna dig till en
avslappnande och helande stund och
anpassar massagen helt efter dina behov.

Boka på 0734-14 66 66,
lättast via SMS eller carina@anglagarden.com
Varmt välkommen!

ERBJUDANDE TILL VÅRA MEDLEMMAR.

KRIZTINS
Zonterapi



Kriztin Möller
Oskarsgatan 7, YSTAD
Tel 0411 - 788 66
0707 - 40 35 15

Din hälsa - mitt mål

KRIZTINS ZONTERAPI
erbjuder alla Yes-medlemmar **50:-** rabatt
på zonterapibehandling.
Varmt välkommen!

gäller t.o.m 120630



| MÅNDAG | |
|----------------|--------------------|
| 06.45 | Bodypump |
| 16.30 | Bodycombat |
| Spinning 103,9 | |
| 17.00 | Spinning 60 min |
| 18.00 | Spinning 43,9 min |
| 17.30 | Bodypump |
| 17.30 | Bodyvive |
| 18.30 | CXWorx |
| 18.30 | Pilates |
| 18.30 | Bodyjam |
| 19.30 | Bodybalance |
| TISDAG | |
| 08.30 | Bodyvive |
| 17.00 | Bodypump |
| 17.30 | HLSM |
| 18.45 | Spinning |
| 18.45 | X-FIT |
| ONSDAG | |
| 06.45 | Bodybalance |
| 08.00 | Bodypump |
| 17.15 | Step |
| 18.15 | Zumba |
| 18.15 | Fitnessbox 75 |
| 18.30 | Spinning Express |
| 19.15 | CXWorx |
| 19.30 | Bodypump |
| TORSDAG | |
| 08.30 | X-FIT |
| 17.00 | Pilates |
| 17.30 | DansAerobic |
| 17.30 | Spinning Fatburner |
| 18.30 | Bodypump |
| 18.30 | Bodycombat |
| 19.30 | Bodybalance |
| FREDAG | |
| 09.00 | Mix |
| 16.00 | Bodypump |
| 17.00 | Spinning Intense |
| LÖRDAG | |
| 09.30 | CXWorx |
| 10.00 | Step** |
| 10.00 | Bodypump |
| 11.00 | Bodybalance |
| SÖNDAG | |
| 16.30 | X-FIT |
| 17.30 | Zumba |
| 17.30 | Spinning |

ALLA PASS ÄR 55 -60 MINUTER OM INGET ANNAT ANGES - CXworx är ett 30 min bålstyrke pass - Express pass är 45 min.

103.9

** under begränsade tider. Håll utkik på hemsidan när vi kör!