

Unna dig ett måste mindre.
Boka hemstäd.
HomeMaid
Ring 023-127 07 • www.homemaid.se

Vi bjuder Må Bättre medlemmar på första veckostäds tillfället när du blir avtalskund. Välkommen!

Victuscella
www.victuscella.se
023/70 22 800

SPORTS
VI HAR BARNPASSNING
MÅ-TO 16:30-18:30
www.sportys.se • 023-14 114

MIO
023-79 55 80

ARCTIC PAPER
www.arcticpaper.com

stadium
Join the movement

EDITA BOBERGS
Matsarvsv 7 i Falun
023-79 29 00

20% rabatt på färg & 15% rabatt på tillbehör till Må Bättre medlemmar!
www.nordsjoidesign.se
023-232 75

Nordsjö Idé & Design

PINKGLOVES BOXING
Sverigepremiär 21-22/1 på Må Bättre Falun
facebook/pinkglovessverige

S-BLOMMOR
Vi finns i Din matbutik

JANUARI	FEBRUARI	MARS
1 SÖNDAG 52	1 ONSDAG	1 TORSDAG
2 MÅNDAG REAstart hos MIO 1	2 TORSDAG	2 FREDAG
3 TISDAG Warriors Workout med Sara	3 FREDAG	3 LÖRDAG
4 ONSDAG	4 LÖRDAG Frukost i barnpassningen	4 SÖNDAG VASALOPPSCYKEL
5 TORSDAG	5 SÖNDAG FORMTOPPEN halvtid	5 MÅNDAG FORMTOPPEN final
6 FREDAG	6 MÅNDAG Föredrag med Mats kl 18:15-19:30 "Kost och träning"	6 TISDAG Föredrag med Mats kl 18:15-19:30 "Träningens grunder"
7 LÖRDAG	7 TISDAG	7 ONSDAG
8 SÖNDAG	8 ONSDAG	8 TORSDAG
9 MÅNDAG FORMTOPPEN start	9 TORSDAG	9 FREDAG
10 TISDAG Föredrag med Mats kl 18:15-19:30 "Träningens grunder"	10 FREDAG	10 LÖRDAG
11 ONSDAG	11 LÖRDAG ABC i BOX Teknik med Mattias	11 SÖNDAG SCHLAGER Pump med Åsa & Jenny
12 TORSDAG Bergscykelpass 75 min med Sussi & hennes gästinstruktör	12 SÖNDAG "Tour de France" Cykel med Anci W	12 MÅNDAG
13 FREDAG	13 MÅNDAG Alla hjärtans dag - pyssel i barnpassningen	13 TISDAG
14 LÖRDAG CXworx® Teknik med Sigrid	14 TISDAG Alla hjärtans dag - pyssel i barnpassningen	14 ONSDAG
15 SÖNDAG BODYBALANCE® 90 min kl 19:00 med Carolina	15 ONSDAG	15 TORSDAG
16 MÅNDAG Måla och pyssla i barnpassningen	16 TORSDAG	16 FREDAG
17 TISDAG Sverigepremiär!	17 FREDAG	17 LÖRDAG ÖPPET HUS 10-14. Välkommen att träna eller att ta en kopp kaffe!
18 ONSDAG Tjejer! ELITE Fitness for Women!	18 LÖRDAG	18 SÖNDAG Zumbathon kl 15:00-17:00
19 TORSDAG Kom och prova på det nya boxningskonceptet	19 SÖNDAG BODYBALANCE® 90 min med Carolina	19 MÅNDAG
20 FREDAG PINKGLOVES BOXING	20 MÅNDAG Ny katalog ute! MIO	20 TISDAG Gratis inspirationsdag för dig över 60 10:00-11:30 Förbokning 023-155 25
21 LÖRDAG 21-22/1 på Må Bättre	21 TISDAG Frukost för företag som har relationsavtal 07:00-08:30. Förbokning.	21 ONSDAG
22 SÖNDAG	22 ONSDAG	22 TORSDAG POWER Combat med Annika & Carolina
23 MÅNDAG Mer info: facebook/pinkglovessverige	23 TORSDAG Föredrag med Veronica kl 18:30-20:00 "Sockret, vad gör det med min kropp?"	23 FREDAG
24 TISDAG Gratis inspirationsdag för dig över 60 10:00-11:30. Förbokning.	24 FREDAG Frukostfavorit! Vi bjuder på frukost med expertpanel 07:00-08:30	24 LÖRDAG
25 ONSDAG BODYBALANCE® träning för företag som har relationsavtal. Förbokning.	25 LÖRDAG BODYPUMP® teknik med Sara	25 SÖNDAG BODYBALANCE® 90 min med Carolina
26 TORSDAG POWER Combat med Annika & Carolina	26 SÖNDAG	26 MÅNDAG
27 FREDAG Frukostfavorit! Vi bjuder på frukost med expertpanel 07:00-08:30	27 MÅNDAG	27 TISDAG Warriors Workout med Sara
28 LÖRDAG BODYPUMP® teknik med Sara	28 TISDAG Warriors Workout med Sara	28 ONSDAG
29 SÖNDAG BODYCOMBAT® teknik med Nina	29 ONSDAG	29 TORSDAG
30 MÅNDAG		30 FREDAG Frukostfavorit! Vi bjuder på frukost med expertpanel 07:00-08:30
31 TISDAG		31 LÖRDAG BODYPUMP® teknik med Sara

Förbokning sker på 023-155 25. Alla aktiviteter är gratis för våra medlemmar. Föredrag och andra event kostar 250 kr för dig som inte är medlem. Aktiviteterna är med reservation för ändringar. Kolla alltid vår hemsida för den senaste info: www.mabattre.com/falun eller "gilla" oss på facebook: må bättre falun

Paulínus®

NÄRINGSCENTER

Vänd dig till oss om du vill...

Vi erbjuder kostrådgivning, viktminskningsprogram, BIA mätningar samt föreläsningar och workshops. Vi vänder oss till privatpersoner som är medlemmar på Må Bättre men även personer som inte har någon anknytning till Må Bättre. Vi utför även uppdrag åt företag. Våra kostrådgivare är diplomerade av Fredrik Paulún.

- ◀ Lära dig att äta rätt utifrån din kroppstyp
- ◀ Få kunskap inom kost och näring
- ◀ Gå ner i vikt
- ◀ Gå upp i vikt
- ◀ Utveckla dina träningsresultat
- ◀ Få mätbart resultat

023-155 25 www.mabattre.com

