



Nynäs IK *Bildad 1933*

Start den 16:onde september 2025



Start den 16:onde september 2025



Anmäl på sms till 070-79 73 001, den aktuella dagen eller tidigare. Detta för att jag ska kunna meddela plats för aktiviteten just vid detta tillfälle. Det är alltid i Tystbergas närområde. Prova på en gång gratis.

Planerade tillfällen är tisdagar kl 18.00-19.00 under hösten.

Kläder efter väder och gärna en liten smidig ryggsäck med sittunderlag och vatten.

Inga förkunskaper krävs, **alla är välkomna**

Från 15 år (att fylla under året) eller med målsman efter överenskommelse.

KOSTNAD? Medlemskap i Nynäs IK - Prova på en gång gratis

CrossNature® är en träningsform där naturen och den egna kroppen används som redskap för att träna både styrka och kondition. Passen och övningarna anpassas efter väder, natur och deltagarnas olika nivåer. CrossNature® tränar du utomhus året om i skogen, parken eller på stranden.

Jag, Annika Bohm är utbildad instruktör i CrossNature® sedan 7 år.

Reservation för ändring av pass vid sjukdom eller annat förhinder, vilket meddelas vid en anmälan

Välkomna tisdagar 18.00



Medlemskap i Nynäs IK 2025 är vad som krävs för att vara med
300 kr senior (20-64 år)
200 kr pensionär (65-79 år)
200 kr ungdom (0-19 år)
500 kr familj (föräldrar och barn på

Medlemsavgift från den 1 januari 2025. Avgift som betalas efter 1 oktober gäller även för nästkommande år.

Tystberga 2025-09-11

Hör av dig till Annika Bohm på 070 - 79 73 001 om du har frågor