

**Ändrad tid from v16. Ingen aktivitet v15**

## Träning ute i skogen året om i alla väder i första hand på onsdagar 18.30

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 onsdagar kl 18.30-19.30 under våren.

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.

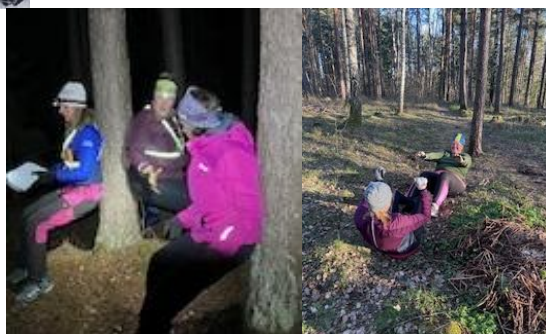
Reservation för ändring av pass vid sjukdom eller annat förhinder, vilket meddelas vid en anmälan

## Välkomna onsdagar 18.30 from v 16



**Medlemskap i Nynäs IK 2026** 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 samma adress)

**Medlemsavgift från den 1 januari 2026. Avgift som betalas efter 1 oktober gäller även för nästkommande år.**



Tystberga 2026-03-30

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