

# Osäker på hur du tränar i ett utegym?

Du är hjärtat av Göteborg! Vi ger dig plats att röra på dig, som du vill och när du vill.

I höst kan du få gratis tips och råd av en instruktör/personlig tränare som finns på plats vid några av Göteborgs utegym.



## Dalens utegym, Slottsskogen

- » Tisdag 11 september, klockan 11-13
- » Tisdag 25 september, klockan 11-13
- » Lördag 29 september, klockan 10-12
- » Lördag 13 oktober, klockan 10-12

## Skatås utegym

- » Lördag 15 september, klockan 10-12
- » Lördag 27 oktober, klockan 10-12

## Ruddalens utegym

(Nytt utegym - invigning lördag 6 oktober)

- » Torsdag 11 oktober, klockan 11-13
- » Lördag 27 oktober, klockan 10-12

## Kvibergs Parks utegym

- » Torsdag 20 september, klockan 18-20