

# Unikt testprojekt! Vill du vara med?

## TRÄNA SOM ETT CP

### Fullt ös med Frikraft och Stahre!

Vi söker dig som har någon form av funktionsvariation, men klarar av att gå minst 1 km med eller utan stöd.  
Du ska ha fyllt 18 år.

#### BOOTCAMP I RIMBO, ROSLAGEN

Den 1 och 2 september klockan 10-14.

PRIS: 890 kr. Lunch ingår!

#### Alla kan träna utifrån sina förutsättningar!

- ◆ Inga förkunskaper krävs
- ◆ Våga testa dina gränser

Välkommen till två roliga dagar med fokus på träning och hälsa!

TRÄNA SOM ETT CP är Mohas och Ninas gemensamma satsning. De vill visa att träning är både tufft och roligt!

Nina har varit Mohas PT sedan 2014. Grundidén har Moha haft i flera år. Nu förverkligar hon sin idé med Ninas hjälp.



#### LEDARE:

##### Moha Frikraft

Licensierad personlig tränare och licensierad kostrådgivare  
(Har en CP-skada, ADHD och Autism)

##### Nina Stahre

Certifierad personlig tränare, cert III, samt IV i fitness

  
*Medvetenhet ger framgång*

INTRESSERAD? För mer information mejla:  
[tranasomettcp@gmail.com](mailto:tranasomettcp@gmail.com)

*Obs! Begränsat antal platser, först till kvarn gäller!*