

# PROVA PÅ EGYM UNDER VATTENDAGEN

STADSPARKSBADET LÖRDAGEN DEN 17 AUGUSTI 2024

**SK Elfsborg och Korpen Borås** tillsammans med **Borås Energi och Miljö** genomför för femte gången Vattendagen. En festlig dag-som kretsar kring vatten och Viskan.

Vi förväntar oss att Stadsparken och Stadsparksbadet denna dag fylls av stor publik för Viskan Open Water, Viskan Swimrun, Viskan Flott-Race och Viskan Sup-race. Det är vår förhoppning att dagen kommer locka många besökare att prova på aktiviteter som vattengymnastik, vattenpolo, yoga, livräddning, dykning och märkestagning eller välja någon av de föreläsningar som kommer att vara under dagen.

## PROVA PÅ EGYM

Under dagen kommer ni att kunna få prova på det nya fina EGYM som finns på Stadsparksbadet.

EGYM jobbar med AI-teknik och fungerar som din egen personliga tränare. Du får också reda på din biologiska ålder och om din kropp är i balans muskulärt.

Cardio 15 min, EGYM 30 min och simning 15 minuter är exempel på en tidseffektiv och komplett träning.

## INGEN ANMÄLAN KRÄVS

Det behövs ingen anmälan för att prova på EGYM eller för att ta del av deras information utan bara att ansluta sig till Svensons aktiviteter enligt tider nedan och ni erhåller en entrébiljett i vår tävlingsbyrå i entrén till Stadsparksbadet.

## TIDSHEMA

Kl. 10.00-14.00 Prova på

## FYSTRÄNINGEN ÄR KOSTNADSFRI

Fysträningen är under dagen kostnadsfri men vi tar gärna emot ett bidrag till Röda Korset som Vattendagen samverkar med och stödjer.

Swisha valfritt belopp till Vattendagen i Borås 1231242080 och märk betalningen med "RENT VATTEN", tack på förhand!

## INSTRUKTÖRER

Träningen med EGYM leds av utbildade och duktiga instruktörer från Svensons Hälsocenter. Mer om deras verksamhet kan ni ta del av på [www.svensonshalsocenter.se](http://www.svensonshalsocenter.se)

Varmt välkomna!