



FREDAG 24 MARS ÄR  
DET ÄNTLIGEN DAGS!

## ...och träna Spinn för Livet 2023

Spinn för Livet arrangeras av Hermelinen Träning Luleå. Genom åren har vi tillsammans med alla spinnare samlat in över 2 miljoner kronor till olika projekt som värvat om barn och ungas välmående. Årets intäkter från Spinn för Livet kommer att gå till HERMELINENFONDEN vårt projekt vars syfte är att bidra till ett hållbart liv för barn och ungdomar. Fonden har sedan starten 2019 bidragit till ett antal projekt och satsningar i Luleå och Norrbotten, specifikt riktat mot barn och ungdomars hälsa. Läs mer om vår fond på [www.hermelinen.se](http://www.hermelinen.se)

**Datum** Fredag 24 mars 12:00 med målgång 18:00 (med efterföljande after Spinning)

**Plats** Hermelinen Träning Luleå

Samla ihop dina vänner, jobbkompisar, grannar eller släktingar och bilda ett lag. Spinningvana är bra men inte nödvändig. Laget håller sedan en spinningcykel igång under 6 timmar. Fem minuter innan varje heltimme står cyklarna stilla för byte av deltagare samt utlottning av priser skänkta av våra sponsorer. Vi kommer parallellt med spinningen erbjuda andra träningspass för träningsugna på ditt företag.

**Avgift** Laget betalar in ett valfritt belopp före startskottet. Antingen via BG 5432-5055 eller Swish 123 496 62 71. Ta med kopia på inbetalningen och lämna i receptionen i samband med starten eller tidigare. **Märk betalning med Spinn För Livet 2023**

**Övrigt** För att slappna av och mjuka upp trötta spinningmuskler finns möjlighet till dusch, bastu och varmvattenbassäng. Efter målgång kommer även en After Spinn att anordnas hos oss på Hermelinen. Mer info om denna kommer i anmälningsbekräftelsen.

**Anmälan** Maila lagnamn samt kontaktperson (inkl mobilnummer) till [kajsa.bergenstrale@hermelinen.se](mailto:kajsa.bergenstrale@hermelinen.se). Begränsat antal cyklar så först till kvarn. Frågor besvaras av Kajsa Bergenstråle på ovanstående mailadress. Efter anmälan kommer ansvarig kontaktperson att få mer detaljerad information.



HERMELINEN  
**fonden**  
för ett hållbart liv

