



TRÄNINGSVARVET

#Tvarvetsbingo

Instruktioner

Gå på Träningsvarvets gruppträningspass och få bingo!
Få fem i rad genom att kryssa lodrätt, vågrätt eller diagonalt.
Du får kryssa en ruta genom att utföra bingoupdraget, att gå på gruppträningspasset som står i rutan och ta en bild som bevis.

När du har fem i rad har du Tvarvetsbingo!

Kanske kan du till om med fylla hela brickan...

Tävla om fina priser



1. Ta en bild på dig & bingoupdraget (*någon av passen som står i rutorna*).
2. Lagg upp bilden i ditt instagramflöde och **tagga med #tvarvetsbingo och bingoupdraget (t.ex. #bodypump)**.
3. När du fått fem i rad: tagga den femte bilden enligt ovan samt med **#bingo och @traningsvarvet**.
4. Tänk att du behöver ha ett öppet konto för att vara med och tävla om fina priser.
5. Vill du inte posta bilden i flödet? Skicka bilderna i ett meddelande till **@traningsvarvet** på Facebook, Instagram eller maila dina bilder till **info@traningsvarvet.se**

*tävlingen gäller inte på Instagram stories

*tävlingen pågår till och med 31 oktober 2020. Löpande kommer vinnare att belönas med priser. 5 november kommer en jury att utse en vinnare som på något sätt utmärkt sig extra mycket.

*genom att tagga #tvarvetsbingo eller skicka bilder till oss godkänner du att Träningsvarvet får dela bilden i de officiella kanalerna på Instagram och Facebook.

*tävlingen är inte på något sätt sponsrad eller knuten till Facebook eller Instagram.



**SPINNING
WATT /
SPINNING
INTERVAL**

**CROSSPOWER /
CROSSPOWER
LIGHT**

BODYJAM

PILATES

**SOMA
MOVE /
SOMA
MOVE
SLOW**

**GRIT
STRENGTH
/ PULSHÖJAR ´N**

**JUMPING
/ SPEED
JUMPING**

**POUND
WORKOUT**

**YINYOGA
/ YOGA
NIDRA**

**STYRKA MED
STEFAN**

CX WORX

**TAP POWER
360**

STRONG

**HIPS ´N´HOOP /
HIPS ´N´HOOP
LIGHT**

**RÖSTYOGA
/ HOLIYOGA
FLOW**

**FLOW &
BALANCE**

**STEPPOWER
LIGHT
/ BODYSTEP**

BODYPUMP

RPM

**ZUMBA
FITNESS
/ ZUMBA
GOLD**

KETTLEBELLS

BODYBALANCE

**JUMPING
FUSION /
JUMPING
LIGHT**

CLUBMIX

TABATA