



2015-07-07 08:00 CEST

Ladda kraftreserven med Sofia Åhman på Umeå Energicentrum

På lördag laddar vi kraftreserverna med en inspirerande dag fylld med rörelseenergi för alla åldrar på Umeå Energicentrum i Klabböle. Vi bjuder på utomhusträning och föreläsning med Sofia Åhman, dans- och gymnastikuppträdanden samt prova-på-orientering.

Kör ett utomhuspass med Core (bålstabilitet), träna vardagsstyrka med den egna kroppen som vikt eller skaka loss i ett enklare dansaerobicpass. Hör Sofia Åhman dela med sig av sina bästa tips för att må bra i vardagen och prova på gymnastik och orientering. Som vanligt kan man också gå guidade turer i Kraftverksmuseet och besöka experimentverkstaden. Kafé Maskinisten serverar smoothies och hälsotallrik. Alla aktiviteter är kostnadsfria.

Cykla till Umeå Energicentrum längs norra älvstranden, förbi Backens kyrka och sedan över Notvarpsbron. Med bil via Röbbäck och Umeåker till Klabböle, skyltad infart.

Program lördag 11 juli:

11.30-12.00 ABSolute Core med Sofia Åhman

12.15-13.00 Uppträdande och prova-på med Holmsundsgymnasterna

12.30-13.00 Ytspänning, poetisk dansföreställning av och med Elin Kristoffersson

13.00-14.00 Må Bra-inspirationsföreläsning med Sofia Åhman

14.00-14.30 Uppträdande och prova-på med Holmsundsgymnasterna

14.30-15.15 Vardagsstyrka, styrketräning med kroppen som vikt, med Sofia Åhman

15.30-16.00 Shake it until you make it, enklare dansaerobicpass med Sofia Åhman

14.00-16.00 Prova-på-orientering med Fredrik Åhman

Missa inte heller **Kraftskivan söndag 16 augusti kl 13-16**. Årets musikfest för hela familjen med artister som Robin Stjenberg, Lisa Ajax och Umeås egen Slow Fox samt två dansföreställningar av och med Balettakademin, Plupp för de yngsta och ett fartfylld fristående dansnummer.

Umeå Energi är en väl sammanhållen energi- och kommunikationskoncern

med verksamhet i fyra affärsområden: Energilösningar, Elnät, El och ume.net. Vår vision är en enklare vardag för våra kunder och en hållbar framtid för alla. Vi erbjuder 100 % förnybar el samt fjärrvärme och fjärrkyla. Vårt stadsnät ume.net är ett av västvärldens snabbaste och har gjort Umeå till en av världens mest uppkopplade städer. Vi är en ambitiös organisation med högt ställda visioner och mål. Vi omsätter 1,6 miljarder kronor, har drygt 350 medarbetare och är både miljö- och arbetsmiljöcertifierade.

umeaenergi.se

Kontaktpersoner



Katarina Lindgren

Marknadsförare

Umeå Energicentrum

katarina.lindgren@umeaenergi.se

090-16 02 07

070-514 66 27