

Helkroppsträning

Det här är ett pass för dig som vill träna igenom hela kroppen och bli riktigt trött. Vi kombinerar bålstabilitet och fokus på bra teknik med övningar och belastningar som utmanar de stora muskelgrupperna och som får upp pulsen.

När: Onsdagar kl 18.00-18.45

8 gånger med start 24 jan. Avslutning 14 mars.

Var: Gamleby Träningscenter.

Antalet platser är begränsat till max 8. Boka din plats i receptionen. Meddela gärna om du inte kan komma till en bokad plats.

Pris: Alla 8 gånger för 400 kr. Anmälningsavgift 50 kr.

275 kr med giltigt träningskort på GTC (ej 10-kort).

Drop-in 75 kr/gång, om det finns lediga platser.

10-kort kan användas.

Nivå: Medel-Hög. Du bör vara skadefri och ha viss träningsvana.

Ledare: Tove Strandberg

