

GAMLEBY TRÄNINGSCENTER

Grupp-
pass

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

4 gånger med start 21 mars. Avslutning 11 april.

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 4 gånger för 200 kr. Anmälningavgift 25 kr.

135 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, 070-75 300 37

Hagagatan 33
0493-120 80

www.gamlebytc.se
traning@gamlebytc.se