

Youngsters

För ungdomar mellan 12-15 år finns nu äntligen en kurs där man med ledare får pröva på olika former av konditions- och styrketräning i grupp ex. step up, box, cykel och styrketräning med lättare vikter, gummiband och egen kroppsvikt.

Detta är ett väldigt roligt sätt att träna som även är en bra inkörsport till vår ordinarie gruppträning. Linda som leder gruppen är utbildad pedagog och har jobbat som instruktör i flera år.

Ledare: Linda Karlsson

Tid: Tors 16.30-17.30

Pris: 795:- för 10 ggr
(om förälder är medlem 695:-)

Start: v. 6



FÖR MER INFO KONTAKTA FEELGOOD!