

STYRKEFLEX

Her kan du bli med på styrketrening som sirkeltrening. Du får både trent styrke, koordinasjon og utholdenhet i en og samme økt. Varierende, utfordrende og morsomme økter, planlagt av sertifisert personlig trener hver uke. Du kan velge mellom flere økter hver uke. Styrkeflex går på mandager, tirsdager og torsdager med hele 3 forskjellige tidspunkter å velge i. Trene i gruppe med andre skaper god energi hvor vi heier på hverandre. Gruppen passer for alle fra 8.klasse og oppover. Krever ingen forkunnskap da du lærer øvelsene på treningen.

Mandager kl. 16.00

Tirsdager kl. 19.30

Torsdager kl. 20.15