

Bootcamp

Dette er økta for deg som teste dine rå krefter på en annerledes og morsom økt. Her får du utforsket styrken og utholdenheten din utenfor tradisjonell styrketrening på senter.

Settes opp sporadisk gjennom året. Info og påmelding på facebook-siden min Trening med Ingrid. Følg siden min så går du ikke glipp av treningsmuligheter.

POP UP TRENINGER

Dette er treninger som popper opp her og der. Både ute og inne. Disse finner du info om påmelding, når og hvor på min Facebook side; Trening med Ingrid. Så lik siden min for å holde deg oppdatert

Settes opp sporadisk gjennom året. Info og påmelding på facebook-siden min Trening med Ingrid. Følg siden min så går du ikke glipp av treningsmuligheter.