

LAVTERSKELTRENING

Dette er gruppen for deg som sliter med å komme i gang med trening. Uavhengig om det er etter sykdom, skader, overvekt, eller andre grunner jobber vi her med å få kroppen i gang igjen. Alle jobber på sitt nivå og får tilrettelagt øvelser. Gruppen er ikke er enn 10 stk slik at alle får god oppfølging på sin trening. Målet er å få en kropp som fungerer bedre, men mindre vondt og mer energi.

Fredager kl. 11.30.

Pris: 1440,- for 1 trening i uka i 8 uker.

Info om kursoppstart finner du på facebook

eller ved å sende epost til treningmedingrid@gmail.com.

Trening gjøres på eget ansvar. Ingen refusjon.