

Grupp-PT för kvinnor

Styrketräning (bas)

Ta chansen att på bästa sätt komma igång med styrketräning!

Grupp-PT är en perfekt mix där du får personlig hjälp och feedback samtidigt som du får pepp och draghjälp av träningskompisar. Gruppen kommer att bestå av 4-6 personer.

Under 3 veckor kör vi 2 pass i veckan med fokus på styrka och kondition för hela kroppen.

Instruktör: Maria Mazanova

Maria har många års erfarenhet av både gruppträning och individuell träning. Just nu utbildar hon sig till Personlig tränare och satsar även på en egen tävlingskarriär inom fitness.

Tid: v.42-44 onsdagar kl.17.00-18.00 & fredagar kl.6.15-7.15

Pris: 1500 kr för alla 6 passen.

