TOVES TRÄNING
HT 22 INNE

Öppen träning
med Rörlighet

På Öppen träning kan du komma och köra ditt eget pass i din egen takt med min utrustning. Jag hjälper dig med övningar om du vill. Du kommer och går som du vill mellan kl 17 och 18. Kl 18.00 kör vi ett rörlighetspass tillsammans på 30 min. Det blir både dynamisk och statisk rörlighetsträning för muskler som ofta blir stela till lugn och skön musik. Du kan välja att vara med enbart på Öppen träning eller på Rörlighet eller både och.

När: **Onsdagar** **Öppen träning** **17.00-18.00**
Rörlighet **18.00-18.30**

Datum: 5, 12, 19 och 26 okt, 9, 16, 23 och 30 nov.

Anmälan: Ingen anmälan behövs. Det är bara att dyka upp de gånger du kan och vill.

Var: **Skyttepaviljongen vid ingången till Tjustvallen.**
Parkering nedanför backen (om du inte har funktionshinder). Inga omklädningsrum. Kom ombytt och ta med inneskor.

Pris: **65 kr per gång** eller **400 kr för alla gångerna.**
Finns även 8 ggr-kort för 520 kr.

Ledare: **Tove Strandberg**
Personlig Tränare
070-75 300 37

www.traning.strandberg4.se
e-post: ttraning@strandberg4.se