TOVES TRÄNING

HT 24 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 17.00 och 18.00. Kl 17.10 kör vi en gemensam SBR-uppvärmning för de som vill. 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**

Start 25 sep. Sista gången är 4 dec. Ingen träning 30 okt.

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: **75 kr per gång** eller **480 kr för alla 10 ggr.**
Även 8 ggr-klippkort för 560 kr.

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

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