

TOVES TRÄNING VT25 UTE



Helkroppsträning

Allsidig utomhusträning för dig som vill träna hela kroppen för att må bra i vardagen. Vi kombinerar bålstabilitet och fokus på bra teknik med övningar och belastningar som utmanar de stora muskelgrupperna och som får upp pulsen. Nivån anpassas till deltagarna med olika varianter av övningarna.

När: Måndagar kl 18.00-19.00

6 gånger: 12 maj till 16 juni

Var med alla gånger eller på enstaka pass. Du som inte varit med tidigare föranmäler dig till Tove, på sms eller telefon eller via e-post. Se nedan. Max 16 platser.

Var: Vi är ute varje gång, men plats kan variera. Vi börjar vid lusthuset på Garpe de två första gångerna, sen får vi se. Kolla med ett sms om du är osäker på var vi ska vara.

Utrustning: Ta med egen **matta** för övningar på marken.

Pris: 6 gånger för 360 kr. Reducerat pris om du börjar senare.

Drop-in 90 kr/gång.

Klippkort 8 ggr 560 kr.

Nivå: Medel-Hög.

Du bör vara skadefri och ha viss träningsvana.

Ledare: Tove Strandberg
070-75 300 37



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