

Cirkel træning for piger/kvinder

Hvad: Effekt- og styrketræning af forskellige muskelgrupper, pulsintervaller, fokus balance og træning af kerne muskulaturen – (dem som holder maven inde og ryggen rank)

Hvordan: Cirkeltræning betyder at vi laver 7-12 forskellige øvelser og når hele kroppen rundt. Vi giver dig muligheden, men du bestemmer selv hvor hårdt det skal være!



Hvem: Alle kan være med. Du starter der hvor du er, og mærker hurtigt hvordan du bliver stærkere og bedre til at koordinere. Vi er kun en lille kreds af lokale, så kom som du er 😊

Hvor og hvornår: Gymnastiksalen på Blære skole, Mandag kl. 18.30 til 19.50. Pt. frem til medio marts – men vi fortsætter i intervaller af 8-10 gange så længe der er stemning for det.



Pris: frem til medio marts
20 kr. pr gang.

Kontakt: Tina Bjerre 61370447

PS: Kom i let tøj – du får varmen 😊

- Og medbring gerne dine store bold

