

Träning genom klimakteriet.

NEJ, DET BLIR ALDRIG SOM FÖRR!

Lär dig förstå vad som händer i din kropp och varför den inte svarar på träning som den tidigare gjort.

Vad kan du göra för att få resultat?

Vi hjälper dig att få förståelse för vad din kropp går igenom. Med hjälp av rätt träning, rörlighet och mindfulness kan du hitta tillbaka till ditt rätta jag.

PT large-group. 4 veckor, träning 2 gånger i veckan. Start 22/4.
Vi fokuserar på tuff styrketräning och vikten av återhämtning.
Startar med föreläsning 22/4 kl 18.30
Träning onsdagar 19.30 & söndagar 12.30

Instruktörer Lotta Lilja ocg Gudfinna Sigurdardottir som båda är Stark genom klimakteriet certifierade.

Pris: 1560kr medlem 1950kr för icke medlem.

För mer info eller frågor kontakta gudfinna@studioaktiverum.se.
Anmälan genom hemsidan eller i receptionen 042-16 40 60.

