



CIRKELTRÄNING I EVERTSBERG

Vi fortsätter att träna 2018 – så roligt hade vi under hösten!

PLATS: Evertsbergs Bygdegård

TID: Kl. 18.30-19.30

DATUM: Onsdagar 10/1, 17/1, 24/1, 7/2, 14/2, 21/2, 28/2, 7/3, 14/3, 21/3

VAD? Cirkelträning – vi tränar styrka och kondition med olika övningar, uppdelat på stationer. Målet är att bli svettig.

FÖR VEM? För alla som vill röra på sig. Alla övningar går att anpassa efter nivå och ambition.

LEDARE: Jennie Mörk, Sportkullan AB

KOSTNAD:

950 kr, träningskort för alla 10 pass
120 kr, för betalning av enskilda pass

ANMÄLAN & INFORMATION:

jennie@sportkullan.se

070-466 71 00

sportkullan