

FAMILJETRÄNING i sommar

2 FÖR 1

Ta med sambon, barnet, syrran eller mamma och träna rolig, omväxlande och effektiv uteträning på Trollberget, bakom Bäckagårds Vårdcentral.



I härlig miljö mitt i naturen kommer vi att träna 6 tisdagar mitt i sommaren. Passa på att röra på dig under semestern tillsammans med en familjemedlem och betala bara halva priset. Kommer ni 2 betalar ni för 1, kommer ni 3 betalar ni för 1,5 etc...

Passen är ca 50 min långa och effektiva. De flesta kommer att bedrivas som stationsträning där övningar såsom dra däck, krypa under häckar, kasta medicinboll, korta intervaller i branta backar etc kommer att ingå. Träningen passar de flesta då man kan anpassa den efter sin egen nivå. Alla pass är olika så det är ingen chans att du blir uttråkad 😊. Det går bra att träna med sitt barn om man vill då redskapen även passar dem men det kommer att åligga föräldern att instruera sitt barn under träningens gång...

När: Tisdagar kl 17.30 – 18.15 ca veckorna: 27, 28, 30, 31, 32, 33

Var: På Trollberget, bakom Bäckagårds vårdcentral

Kostnad: 500:- för 2, 750:- för 3, 1000:- för 4 etc. Om hela familjen missar något eller några dagar kan dessa tas igen till hösten då ny grupp startar (v 34)

Bokning: www.toppformhalmstad.se eller ring: 035-129400

TOPPFORM

FAMILJETRÄNING i sommar

2 FÖR 1

Ta med sambon, barnet, syrran eller mamma och träna rolig, omväxlande och effektiv uteträning på Trollberget, bakom Bäckagårds Vårdcentral.



I härlig miljö mitt i naturen kommer vi att träna 6 tisdagar mitt i sommaren. Passa på att röra på dig under semestern tillsammans med en familjemedlem och betala bara halva priset. Kommer ni 2 betalar ni för 1, kommer ni 3 betalar ni för 1,5 etc...

Passen är ca 50 min långa och effektiva. De flesta kommer att bedrivas som stationsträning där övningar såsom dra däck, krypa under häckar, kasta medicinboll, korta intervaller i branta backar etc kommer att ingå. Träningen passar de flesta då man kan anpassa den efter sin egen nivå. Alla pass är olika så det är ingen chans att du blir uttråkad 😊. Det går bra att träna med sitt barn om man vill då redskapen även passar dem men det kommer att åligga föräldern att instruera sitt barn under träningens gång...

När: Tisdagar kl 17.30 – 18.15 ca veckorna: 27, 28, 30, 31, 32, 33

Var: På Trollberget, bakom Bäckagårds vårdcentral

Kostnad: 500:- för 2, 750:- för 3, 1000:- för 4 etc. Om hela familjen missar något eller några dagar kan dessa tas igen till hösten då ny grupp startar (v 34)

Bokning: www.toppformhalmstad.se eller ring: 035-129400

TOPPFORM