

TOPPFORM X-Press

- Kom igång med rolig uteträning 1 eller 2 ggr/vecka på Bäckagård/Bergsgård
- Testa gratis den 14 augusti



Lite ur form och vill gå ner några kilo, få bättre flås och bli starkare?

Toppforms roliga X-Press utomhusträning kan hjälpa dig med detta. Passar från den otränade till dig som är i hyffsad form och som vill få en kickstart. Trevlig grupp utan krav på utseende eller stil. Kopplar du på kostrådgivningen kan du ganska enkelt tappa 5 kilo till jul...

Hur? Effektiv omväxlande träning i naturen med rep, däck, backar, kettlebells, trx-band, boxning, tabata etc. Ca 45 min per gång. Fokus på styrka och kortare intervaller. Ej längre löpning. Vill du även ha kostrådgivning finns mer info om det på hemsidan.

Provträna gratis! Tisdagen den 14 kan du provträna gratis om du vill veta om denna träningsform är något för dig! Anmäl provträning till: toppformhalmstad@gmail.com

Var? På Trollberget bakom Bäckagårds Vårdcentral i kuperad terräng. Alltid utomhus.

När? Start mån den 20 augusti kl 17.30 sedan varje måndag och torsdag t o m 1 november. Ca 20 ggr. Se hemsida för exakta datum.

Pris träning? 1500:- för både måndagar och torsdagar. Väljer du att gå bara en gång per vecka kostar det 890:-

Anmälan? På www.toppformhalmstad.se eller telefon 035-129400

TOPPFORM

TOPPFORM X-Press

- Kom igång med rolig uteträning 1 eller 2 ggr/vecka på Bäckagård/Bergsgård
- Testa gratis den 14 augusti



Lite ur form och vill gå ner några kilo, få bättre flås och bli starkare?

Toppforms roliga X-Press utomhusträning kan hjälpa dig med detta. Passar från den otränade till dig som är i hyffsad form och som vill få en kickstart. Trevlig grupp utan krav på utseende eller stil. Kopplar du på kostrådgivningen kan du ganska enkelt tappa 5 kilo till jul...

Hur? Effektiv omväxlande träning i naturen med rep, däck, backar, kettlebells, trx-band, boxning, tabata etc. Ca 45 min per gång. Fokus på styrka och kortare intervaller. Ej längre löpning. Vill du även ha kostrådgivning finns mer info om det på hemsidan.

Provträna gratis! Tisdagen den 14 kan du provträna gratis om du vill veta om denna träningsform är något för dig! Anmäl provträning till: toppformhalmstad@gmail.com

Var? På Trollberget bakom Bäckagårds Vårdcentral i kuperad terräng. Alltid utomhus.

När? Start mån den 20 augusti kl 17.30 sedan varje måndag och torsdag t o m 1 november. Ca 20 ggr. Se hemsida för exakta datum.

Pris träning? 1500:- för både måndagar och torsdagar. Väljer du att gå bara en gång per vecka kostar det 890:-

Anmälan? På www.toppformhalmstad.se eller telefon 035-129400

TOPPFORM