

KOM I FORM MED VÅRA HÄRLIGA AEROBICKLASSER.

Mycket glädje och skratt samtidigt som vi tränar kondition och styrka för hela kroppen.

Det här är klasserna för dig som gillar fart och fläkt och vill ha ett komplement till din dansträning eller som helt enkelt bara vill komma i form.

ZUMBA LATINMIX - GUNILLA SKOG

Gunillas egen blandning av alla latinstilar ex mambo, salsa, samba, rumba och merengue i ett fartfyllt tempo.

TISDAGAR 17.30 - 18.30 START 31/8

BODYSHAPING - ADRIENNE ÅBJÖRN

Konditionsträningen består av enkla danskombinationer i olika stil där vi höjer pulsen och rockar loss. I styrketräningen arbetar vi med kroppens alla stora muskelgrupper med hjälp av gummiband och vår egen kroppsvikt.

MÅNDAGAR 19.45 - 20.45 START 30/8

PRIS: 130:-/GÅNG ELLER KÖP KLIPPKORT
1.155:-/10 GGR.
1.985:-/20 GGR.

