

Den sunde træning

Træner vi kroppen til den naturlige holdning, det fysiske overskud, det sunde udseende og gode humør. Til en blanding af nye og gamle hits veksler vi mellem høj og lav intensitet i øvelser, der kommer hele kroppen igennem, Der arbejdes både med smidighed, styrke og høj puls, i øvelserne der udvikles gennem året. Ind imellem indrages redskaber, elastik, sjippetov og håndvægte.

Der lægges vægt på fysisk resultat, men der gøres plads til den gode stemning og det gode humør.

Instruktør: Tina Brix Lyng, tlf: 50 94 98 48
(mellem 16-18)