

Kuvaus

Mångsidig gymträning där vi tränar både styrka och kondition. Vi använder maskiner, fria vikter, gummiband och egen kroppsvikt. Vi värmer upp före passet samt har en kort stretch efter passet. Ta med vattenflaska och om du vill en liten handduk. Nedre åldersgräns 16 år.

...

Kurssikoodi

830188

Kurssimaksu

26,00 €

Kurssin kielet

Ruotsi

Opettajat

Julia Byggmästar

Ilmoittautuminen

19.08.2024 08:00 - Jatkuva

Aika

04.09.2024 - 04.12.2024

Keskiviikko 19:00-20:00

Oppitunteja: 16 (12 krt)

Paikka

Ähtävän kuntosali -
Steinpottintie 3, 68820 ÄHTÄVÄ