

Skavanker ingen hindring.

De fleste af os på holdet, har enten problemer med vægten, knæ, hofter, skuldre eller håndled, men humøret fejler ikke noget - så mød bare op

Kom og få en gratis prøvetime



X-fit Dame træner tirsdag og torsdag kl.18.30-19.30.

Start: tirsdag d. 13. august 2024

Aldersgruppe: Damer i alderen 25 + (De fleste på holdet er 50+)

Træner: Michelle Damskier

Begge hold er til dig som ønsker en intensiv, alsidig og naturlig træning. Puls, styrke og udholdenhed er i fokus her og kombinationerne er mange.

Træningen bygger på kroppens naturlige bevægelser, og der tages hensyn for individuelle niveauer og eventuelle skavanker.

Der bruges elastikker, klude, bodybars og kettlebell, samt egen kropsvægt og meget mere.

Intensiviteten er høj, så sved på panden samt ømme mave-, arm- og lårmuskler kan forventes. Alle muskler bliver brugt selv lattermusklerne.

Der trænes med åbne hold, betaling via klippekort så man kun betaler for de gange man er der, klippekort skal bruges inden sommerferien – hvis man hellere vil betale pr. gang kan man også det.

Første 10 turskort koster Kr. 475,00 herefter ydes rabat, så prisen kun er Kr. 375,00 eller ved betaling pr. gang Kr. 50,00

Der trænes 60 min. pr. gang.

Husk at medbringe vand.

Du er velkommen til bare at møde op, tag gerne en med, vil du være sikker på en plads så kontakt Charlotte på mobil 21 45 41 44.

