

Kom och Landa håller sommarträning i Teckomatorp

Seniorer i rörelse

Måndagar kl. 09.30-10.30

Västergatan 35, vid Kom och Landa. Vi är ute och håller distans.

Lätta mjuka rörelser, styrka och balans

Medtag egen matta och vattenflaska.

Uppstart v 30

40 kr/ gång eller 10 kort 360 kr

Fika ingår

TABATA/HIIT/CIRKELTRÄNING

Måndagar kl. 18.30-19.30

Torsdagar kl. 07.00-08.00

Västergatan 35, vid Kom och Landa

Träna efter egen förmåga, skratta hög social faktor

Medtag matta och vattenflaska

30 kr

KOM IGÅNG!

TRÄNINGSVECKA/BOOTCAMP V32 UTMOMHUS

9 PASS MED AVSLUTNING MED PICKNICK

Uppstart måndag 3 augusti kl. 18.15

Västergatan 35, vid Kom och Landa

Då kör vi igång inför hösten med

Ett härligt gäng olika ledare som motiverar och peppar

Korta föreläsningar om hälsa

Hälsopåse

Bodysscanning om man vill

Ja, allt för att förbättra sin livsstil.

199 kr