

CORE

Plats: Folkets Hus "Lådan"

Startdatum: *Onsdag den 31 mars kl 18:30*

Tider: Onsdagar kl. 18:30

Pris: 20 kr per tillfälle



Vad behöver jag ta med mig?

- Yoga-/Träningsmatta
- Träningsboll/Sittboll
- Bekväma kläder
- Vattenflaska

Tips! Matta finns att köpa i olika prisklass på Rusta från 40–200 kr.

Träningsboll/Sittboll kan köpas på Rusta från 55–120 kr.

Vad är Core?

Träning för mage-, bål- och ryggstabilitet. Core träning är väldigt bra för bland annat hållningen. Övningarna anpassas efter varje individ. Man gör allt i sin takt och på den nivå man själv önskar. Avslutas alltid med stretching.

Angelica kommer att vara vår instruktör.

Betalning

Du kan betala på fler sätt.

Vi tar emot:
Kontanter och Swish

Föreningen Lästringebygden

www.lastringebygden.se

Angelica Klavbäck

Tel: 0735-424593 E-post: leodals@hotmail.se

