



Bygdeå GIF Pump & Step

Välkommen!

NI SOM ÄNNU INTE PROVAT, PASSA PÅ OCH KOM MED I VÅRT GLADA GÄNG!

Under februari/mars månad erbjuder vi fyra tillfällen då ni kan prova på gratis pass bestående av:

Tisdag 14/2 kl 20:00 – (Malin) Funktionell träning/core 45 min.

Tisdag 21/2 kl 20:00.– (Heléne) Cykel 30 min/Yoga 30 min.

Tisdag 28/2 kl 20:00 – (Heléne) Cykel 30 min/Yoga 30 min.

Tisdag 13/3 kl 20:00 – (Malin) Step 30 min.

FUNKTIONELLTRÄNING/CORE – Vi använder oss av stång, lösa vikter där fokus är att aktivera så många muskler som möjligt samtidigt. Och övningar som stärker mage, rygg och kroppshållningen.

STEP – Konditionsträning på bräda med enkel koreografi.

YOGA – Fokus på rörlighetsträning.

CYKEL - Effektiv konditionsträning för alla. Instruktören tar med er i en känsla av "kuperad terräng", där tuffa utmaningar blandas med lätta partier.

Ring och anmäl till respektive ledare:

Malin 070/327 85 27/Heléne 070-395 66 06.

