

Mor- / Kvindehold

Lækre lår, sved på panden og et godt grin bliver nøgleordene.

Særligt målrettet kvinder der på et tidspunkt har været gravid og født, uanset om det er kejsersnit eller almindelig fødsel og uanset om du har født for kort tid eller lang tid siden.

Allround træning for hele kroppen - Vi arbejder på en stærk og smidig krop.

Træningen vil indeholde elementer fra:

- *Yoga*
- *Funktionel træning*
- *Cirkeltræning*
- *Pilates*
- *Ballet.*

Ved tilmelding er det en god idé at oplyse hvornår du har født samt hvor mange børn du har, så træningen kan planlægges bedst muligt.

Alle kan være med!

Pris fra 1270,-