

Grundtræning

Generel kredsløbs, stabilitets styrke af både mave-lænd, over- og underekstremiteter.

Træningen tilpasses den enkeltes behov og mål med træningen.

Du behøves ikke at have gener for at deltage, men kan også gå på holdet for at forebygge, eller ville holde dig i god form.

Der trænes både med egen kropsvægt, bolde, Kettlebells MTT udstyr og på maskiner.

Pris fra: 1270,-