

# NYHETER

## HÄLSOCENTER GRÖNDAL

### KOM IGÅNG – SMALL GROUP TRAINING

Under 8 veckor får du som behöver komma igång med din träning träna i en mindre grupp med personlig tränare, inga förkunskaper krävs.

Vi kommer att prova på flera olika träningsformer som vi erbjuder inom gruppträningen på Hälsocenter Gröndal. Det blir bland annat: styrka, funktionell träning, core med boll och TRX. Vi går igenom teknik och grundläggande kunskap om träning för att du på egen hand ska kunna fortsätta träna självständigt.

**Tid och plats:** Start v 42. Måndagar 07:00-07:45 i Gula Hallen

**Kostnad:** 400 kr.

**Anmälan:** öppnar 28 september. [Länk till anmälan >>](#)