

NYHETER

HÄLSOCENTER GRÖNDAL

SMALL GROUP TRAINING - NYBÖRJARE

Under 8 veckor får du som är ny inom träning och som aldrig tidigare provat på gruppträning möjligheten att 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 och core. Vi går igenom teknik och grundläggande kunskap om träning för att du på egen hand ska kunna fortsätta träna självständigt.

Kostnad: 400 kr

Tid: Start v 17. Onsdagar 07:00-07:45

Plats: Hälsocenter Gröndal, Gula Hallen

Anmälan öppnar 6 april kl 12:00. [Anmäl dig här >>](#)