

Description

CrossNature® är en träningsform med inspiration från olika sporter, bl.a. boxning (parträning), styrketräning och löpning. En enkel och funktionell träning som du lätt kan utöva ute i naturen. CrossNature® går ut på att röra sig genom naturen och utnyttja det som finns för att träna både styrka och kondition. När vi tränar i grupp använder vi även varandra som motvikter i olika parövningar.

...

Price

26,00 €

Course languages

Finnish, Swedish

Teachers

Nina Borgström

Signup

08.01.2025 11:00 - Non-stop

Dates

12.03.2025 - 14.05.2025

Wednesday 17:45-19:00

Lessons: 17 (9 times)

NOTICE! The timetable has changed!

Obs! Ny kurstid.

Location

Parainen - Outdoors

21600 Parainen