

Kursbeskrivning

Vill du träna tungt och svettas? Och dessutom ha roligt? Vill du bygga upp konditionen, bränna fett och förbättra uthålligheten. – Då är du på väg att välja precis rätt träningsgrupp! I crossträning håller du pulsen hög och tränar hela kroppen mångsidigt. Traditionella rörelser i form av hopp och muskelträning, utan koreografi. Enkelt, men effektivt. Programmet anpassas så att det passar just dig, oavsett ålder, storlek eller kondition. Övningarna är varierade: intervallträning, cirkelträning. Du hinner aldrig bli uttråkad. I träningen använder vi oss av extra vikter i mån av möjlighet, men i regel använder vi vår egen kroppsvikt som motstånd. Ta med en flaska och svetthandduk – du kan behöva dem! Kom och hitta dina extra superkrafter. Nivå: medeltung/tung

...

Kursavgift

18,00 €

Kursspråk

Svenska

Lärare

Katja Lundström

Anmälningstid

14.08.2019 09:00 - 19.12.2019 09:00

Tidpunkt

23.09.2019 - 25.11.2019

Måndag 17:15-18:15

Lektioner: 13 (10 ggr)

Plats

Idrott, inomhus - Korpo Idrottshall (Skärgårdshavets skola)
Verkanvägen 1, 21710 Korpo