

SÅ STARTER EFTERÅRS/VINTER TRÆNING 😊

START – ONSDAG DEN 6. SEPTEMBER



GOD MOTION – ET YDERST GODT SUPPLEMENT TIL MASKINERNE KOM OG VÆR MED

”MBL”, Funktionel Træning, Konditionstræning – [hver onsdag fra 17.00 – 18.00 i hal 2:](#)

”MBL” står for Mave/Baller/Lår og er en meget traditionel men super effektiv træningsform for dig der gerne vil komme hele kroppen i gennem på 1 time.

”Funktionel træning” er en sjov form for træning, hvor der både indgår styrke og konditionstræning.

Mit hold er et rigtig godt supplement til din træning på de fantastiske maskiner.

På mit hold bruge vi stepkasser, håndvægte, Elastikker/Tubs og jeg har meget focus på konditionsdelen, så I virkelig får sved på panden.

Udover en god gang motion, har vi det også rigtig sjovt og hyggeligt. DET ER VIGTIGT.

Jeg er uddannet i Fitness, Zumba, Showdance, Ballroom Fitness (svarer til ”Vild med dans trin”), Step, Aerobic, Body pump m.v., så jeg kan give dig en bred udsnit af motion.

Kom og værd med. Jeg glæder mig til at se Jer.

Har I spørgsmål er I meget velkommen til at ringe til mig på 29 24 97 37

Mange fitnesshilsner
Marianne

