

Gruppträning i Råambshovsparken med Naturfys

Den 30 april och 7 lördagar till kör vi kl.10:00 – 11:00 i Råambshovsparken. Oavsett om ditt mål är att komma igång med din träning, slipa formen eller kickstarta sommaren är detta för dig.

Vi kommer i grupp jobba med styrka, kondition och rörlighet. Alla jobbar på egen nivå och kommer bli så utmanade ni vill och klarar av. Passen kommer att ledas av både Anna och Daniel så alla kommer få den uppmärksamhet ni är värda.



Sitt inte där och träna ensam. Följ med oss så gör vi det tillsammans istället.

Priset för detta **Råispaket** med 8 st unika träningspass är **endast 700 kr**.

Vi har ett minimum på 4 deltagare. Skulle det mot förmodan bli färre så betalas pengarna tillbaka tillsammans med en rabatt på nästa omgång.

Träningen körs oavsett väder och vi anpassar övningarna vid behov, vi ser inget självändamål att rulla i vattenpölar. Men är det din grej kommer vi inte hindra dig.

Rekommenderad klädsel: Vanliga träningskläder och det kan vara skönt med handskar på de övningar vi gör på marken. Vi har med oss sittunderlag som kan vara skönt på vissa övningar, t.ex. när vi jobbar på knä.

Vi kommer jobba enskilt med egen kroppsvikt och tillsammans med varandra. Vi kommer skratta, svettas och få en kanonstart på alla dessa lördagar. Det vågar vi lova!

Vi ser fram emot er anmälan på www.naturfys.se och att få träna med er!

Vänliga hälsningar

Anna och Daniel