



FIT4U: STYRKA & KONDITION **UPPTÄCK VÅR NYA KLASS, FIT4U!**

NYHET! I denna klass kombinerar vi styrka och kondition med hjälp av utrustning som kettlebells, hantlar, airbikes, pushsled, stakmaskin, slamballs m.m.

Samma pass körs i 4-6 veckor, vilket ger dig möjlighet att finslipa tekniken och se tydliga resultat. Då gruppen endast består av max 8 personer blir träningen effektiv och exklusiv.

Instruktören ger personlig vägledning under passet och finns tillgänglig efteråt för frågor.

Träningen anpassas efter din nivå och förmåga.

Passet ingår i tryggmedlemskapet. Du som basmedlem kan uppgradera ditt medlemskap för att kunna boka detta pass.

Vi startar söndagen den 10 november 16.30-17.15. Vi tränar i X Fit studion & Gymmet.

