

INTRODUKSJON TIL TRENINGSSENTER

Deltakerne får en gjennomgang av riktig og sikker bruk av de ulike apparatene, en gjennomgang av rutiner på treningssenteret og en innføring i treningsprinsipper. Vi vil også gå gjennom et grunnleggende treningsprogram. På 2 samling tilfører vi øvelsesbanken flere øvelser.

KUNNSKAP

SIKKERHET

VEILEDNING

HVEM?

Vi anbefaler alle som skal begynne å trene å være med på kurset, og spesielt de under 18år. For sikker og riktig trening.

HVA INNEHOLDER KURSET:



2x60min
instruksjon



treningsprogram



informasjonshefte

DELTAKERE:
Max 4stk

TRINN 1 **torsdager 1600**

TRINN 2 **torsdager 1700**

PRIS NÅ: 890KR ~~(1150KR)~~



PÅMELDING: link@FIT4.no