



FUNCTIONAL CHALLENGE

15 SEPTEMBER, 18.30-19.30

FUNCTIONAL CHALLENGE MED LENA BERNSTRÖM

Functional Challenge är ett effektivt och roligt helkroppspass som tränar kroppen i alla tre rörelseplan (3D) för att göra dig starkare och rörligare i vardagen. Passet är utformat för att fungera för alla, oavsett om du är nybörjare eller van att träna.

3D-RÖRELSE:

Vi rör oss inte bara framåt och bakåt, utan utmanar kroppen i sidled och med rotationer. Det bygger en komplett och hållbar fysik.

ALLA KAN DELTA:

Varje övning har flera olika svårighetsgraders alternativ. Du väljer själv om du vill ta det lugnt eller utmana dig extra mycket.

FOKUS:

Funktionell styrka, bålstabilitet, rörlighet och koordination.

