



SÖNDAGS- TRÄNING

MED ANNA HANSSON

START 6 SEPTEMBER

12.00-12.50 Core Flex

Styrka för mage, rygg och en skön avslutning med rörlighetsträning för hela kroppen. Anna är fystränare, idrottsmassör och specialist gällande rörlighetsträning för höft, rygg, nacke och axlar. Ett pass för dig som behöver stärka bålens muskulatur samt minska stelhet.

13.00-14.00 Step-Muskel

Härlig uppvärmning med hjälp av en stepbräda som kan justeras i din önskade höjd. Därefter följer ett styrkepass med den egna kroppsvikten som tyngd och olika redskap används dessutom. Passet avslutas med stretch.

Ta med en vän!

Ta gärna med dig en vän till passet kostnadsfritt vid ett tillfälle. Du som medlem får hjälp i receptionen med att boka ett pass för din vän. Din vän behöver bara lämna namn telefon samt mejladress.

Har du ett basmedlemskap och önskar uppgradera ditt medlemskap för att ha tillgång till gruppträningen, prata med receptionen så hjälper vi dig.

Välkommen!



FYLLER 20 ÅR 2005-2025

Gjörwellsgatan 34 (vid DN-huset)
Tel: 545 609 80 • oasenbadmotion.com
info@oasenbadmotion.com