



AKTIVITETSCENTER
RØNNEBÆRHUS

Maskintræning – Men's only



Kom og få inspiration til din træning i maskinerne på et hold kun for mænd.

Her vil der være fokus på, at du får mere ud af din styrketræning.

Et lille eksklusivt hold, der fordelt på fem tirsdage introduceres til mere specifik træning med brug af elastikker og håndvægte.

Vi mødes tirsdag kl. 13 og i løbet af en time, vil du blive præsenteret for forskellige øvelser og lære at optimere din træning.

Begrænset antal pladser.

Tid: tirsdag d. 9., 16., 23. og 30. juni + d. 7. juli kl. 13 - 14

Sted: selvtræningslokalet på 1. sal

Instruktør: Katrine Gøthche

Pris: 150 kr.



RUDERSDAL
KOMMUNE