

TRÄNING 2024

START

TISDAG 16 JANUARI (PILATESSTRONG)
TORSDAG 18 JANUARI (CIRKELTRÄNING)
UPPEHÅLL VECKA 9

TRÄNA MED OSS PÅ
KATARINA SJÖFARTSKLUBB

PILATESSTRONG TISDAGAR KL. 9.30-10.30

Klassbeskrivning: styrka, rörlighet och inslag av pulsträning med kroppsvikt och miniband.
Individanpassad träning.
Alla kan delta!

CIRKELTRÄNING TORSDAGAR KL. 9.30-10.30

Klassbeskrivning: blandade övningar med olika intensitet med såväl kroppsvikt som maskiner.
Individanpassad träning.
Alla kan delta!

ANMÄLAN SENAST DAGEN INNAN
klubben@katarinasjofartsklubb.com

