

Seniorträning Åhus Träningscenter i samarbete med Havsvinden

Träningspass i grupp med fokus på styrka, balans och rörlighet med eller utan redskap enligt eget val och förmåga. Träningen som är till musik leds av en personlig tränare.

Minst 15, max 25 deltagare.

Kostnad: 720 kr för höstens 14 tillfälle (5 september – 5 december)

När: torsdagar kl 10,15 - ca 11,00 på. Höststart 5 september

Var: Åhus Träningscenter

Anmälan: görs genom betalning på plats hos ÅTC

(det går bra att anmäla sig redan nu – det brukar bli fulltecknat)

Kontakt: Åhus Träningscenter telefon 044 28 93 89