



Testa Cirkelträning på Skärborgarnas Hus

Stationsträning där vi gör övningar på tid. Vi använder redskap som gummiband, hantlar, kettlebells och vår egna kroppsvikt.

Vi får träning för hela kroppen, styrka, kondition och balansträning med stor variation.

Alla är välkomna och vi anpassar övningarna till dina förutsättningar.

Fredagar 25/10-22/11 klockan 10-10.45.

Begränsat antal platser. Ingen avgift.

Anmäl dig till [qina@korpensodertalje.se](mailto:qina@korpensodertalje.se) SMS på 0704874321. Bindande anmälan.

**KORPEN**