



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: 740 kr för höstens 14 tillfälle (10 sept – 10 dec)

När: torsdagar kl 10,15 - ca 11,00

Var: Åhus Träningscenter

Anmälan: görs genom betalning på plats hos ÅTC

(kommande termin öppnas för bokning vid terminsslut)

Kontakt: Åhus Träningscenter telefon 044 28 93 89