

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: 700 kr för vårens 15 tillfälle (18 jan – 25 april).

När och var: torsdagar kl 10,15 - ca 11,00 på Åhus Träningscenter, Stormgatan 19

Anmälan: görs genom betalning på plats hos ÅTC.

Kontakt: Åhus Träningscenter telefon 044 28 93 89