



Träning

*Bli av med stress
och
andra åkommor!*

För att må bra behövs någon fysisk aktivitet. Det behöver nödvändigtvis inte vara att ta ut sig fullständigt på gymmet eller i löparspåret.

Ta tag i dig själv och kör igång med lätt träning hemma eller ta en promenad.

Kombinera med att äta rätt så ger du dig själv en rejäl chans till ett bättre liv!

Använd er av oss för att få den där riktiga kicken att komma igång!

Vila är viktigt!

Men inte varje kvart,
kanske...



Träningsschema: 750kr (Individuellt träningschema inkl. 1 timme genomgång)

Få tips och coaching via telefon: 350kr per månad

Mål

Ni ska känna er avstressade och inspirerade
efter varje pass!

