



Kursstart
8 februari

Torsdagar
17.15–18.45
i Kyrkbyn

ALLA KAN TRÄNA-KURS

Vi hjälper dig att hitta din grej

Syfte: Under tre månader får du prova olika träningsformer samt kunskap om kost, stress, massage, motivation & kroppens naturliga rörelsemönster.

Mål: Efter avslutad kurs vill och vet du hur du ska fortsätta träna.

Hos oss är du i goda händer, du blir handledd av F&S tränare, naprapater, coacher och kostrådgivare. Läs mer på taby.friskissvettis.se

Upplägg:

Vi träffas och tränar vid 10 tillfällen, ibland kombinerat med en föreläsningsdel. Utöver det har du minst ett valfritt träningspass till att besöka under veckan.

Ett träningskort på Friskis&Svettis Täby ingår under kurs tiden, vilket ger dig möjlighet att träna så mycket du vill.

Pris: 1900kr/person

Träningskort
ingår under
hela
kurs tiden

Boka:

En kurs innehåller 20 platser. Du blir handledd av F&S tränare, naprapater, coacher och kostrådgivare.

Du bokar på: petra@taby.friskissvettis.se

För företagare:

Satsa på din personal och få god utdelning. Frisk och glad personal främjar samarbete på arbetsplatsen och bidrar till lägre kostnader för sjukskrivningar. Du har allt att vinna!



Friskis&Svettis Täby i samarbete med:



Vi samlar hög kompetens med erfarenhet kring träning under samma tak.
Här får du kunskap och inspiration att leva med hälsosammare vanor!