

LYNGPARKEN TILBYDER

Motion for modne unge på 65+

Lyngparken tilbyder et 6 måneders forløb, hvor vi eksperimenterer med forskellige typer træning, fra pulstræning til hård styrketræning.

– Udendørs træning. Kun ved dårligt vejr trækker vi indendørs.



Sean og Pia tilbyder et spændende forløb med et friskt nyt syn på både gamle og nye træningsformer.

Mød op og få en på opleveren, bryd dine grænser og forbedr din fysiske formåen.

Praktisk info:

Vi mødes hver tirsdag 12.30–ca. 14.00.

Opstart tirsdag uge 2, 2017.

Husk ude/inde tøj og fodtøj. Maks 12 deltagere, efter først til mølle princippet.

Pris: 56 kr./md. (første gang gratis).

Tilmelding til Sean eller Pia på tlf. 8753 6122.