

Pernilla Carlsson Rasiwala S7 inbjuder till...

### SOMMARTRÄNING MED START 3/7

Jag kommer erbjuda träningsklasser utomhus enligt följande schema.

(Vid regn är klasserna inställda.)

Tisdagar kl 19-ca 20:15 - Yinyoga på stillsam plats (jag redigerar platsen här när jag hittar en bra sådan)

Torsdagar kl 17 Tabataintervaller - intensiv intervallträning med olika fokusområden (8 varv av 8 stycken övningar, 20 sek aktivitet-10 sek vila. Totaltid ca 35 minuter)

Plats: Morhamnsviken, vid midsommarstången.

Lördagar kl 09:30 Tabataintervaller - intensiv intervallträning med olika fokusområden (8 varv av 8 stycken övningar, 20 sek aktivitet-10 sek vila. Totaltid ca 35 minuter) Obs! Tiden är satt på försök och kan komma att ändras beroende på er respons/närvaro.

Plats: Morhamnsviken, vid midsommarstången

LÖRDAGSPASSET ÄR INSTÄLLT DEN DAG SOM VI KÖR VÅLARÖRUSSET

Föranmälan:

Nej

Pris:

Tabataklass 50kr/pers

Yinyoga 75kr/pers

Swish funkis utmärkt.

Välkomna!