

ENDNU EN NYHED I SNEJBJERG FITNESS

MORTIONSBOKSNING



Snebjerg Fitness er glade for endnu engang at kunne skrive et nyt hold på listen:
Motionsboksning med Brian Bastiansen!

Er du bange for at formen ikke er god nok?

Det er der ingen grund til. Motionsboksning kan nemlig tilpasses den enkelte og træningen kan foregå i dit eget tempo. Du vil hurtigt opleve, at både tempo og intensitet automatisk vil øges efter blot nogle træninger.

I motionsboksning bruges der konditions- og styrkeøvelser fra boksetræningen, men på et niveau, hvor alle med sikkerhed kan gå hjem uden skrammer og blåt øje. Der er fokus på fysisk træning af hele kroppen samt socialt samvær med holdkammeraterne.

Har du små-skavanker så tag en snak med Brian inden træningen, så er der altid alternative øvelser, som kan tilpasses til den enkelte.

**OPSTART MANDAG D. 14/01 - 2019 - MELD DIG ALLEREDE
NU PÅ HOLD VIA CONVNTUS**

HUSK AT ALLE KAN DELTAGE 😊 VI SES TIL BOKSNING

