

Callanetics

Vill du skapa en kropp som håller länge?

Vi är många som får ont och blir stela i kroppen p g a för mycket sittande, tunga och stressiga jobb. Men med rätt träning där du återskapar din hållning kan du förebygga skador och stärka hela kroppen för att den ska hålla länge.

Introduktion workshop
Onsdag 30/8, 6/9 och 13/9
Kl. 09.00-10.00



Du kommer att lära dig grunderna i Callanetics som stärker, mjukar upp och formar din kropp. Du blir starkare och får långa smidiga muskler.

Pris 595:-/pp

Läs mer om träningen på www.balanceyourlife.se
Anmälan: margareta.swartling@telia.com / 0705651352
senast den 28/8

Välkommen!

CALLANETICS - Restore - Align - Sculpt