



NATURFITNESS



Tirsdag kl. 16.30-17.30

Pris: 300 kr.
Instruktør: Pia Jakobsen

For dig som gerne vil dyrke motion i det fri, og mærke gevinsten i sjæl og krop af, at motionere udendørs. Vi udnytter de ”redskaber” som naturen tilbyder

Vi træner vores kondition vha. almindelig gang/trav og intervaller hvor vi får pulsen op ved hurtig gang. Derudover træner vi muskelstyrke i hele kroppen vha. naturens rekvisitter, egen og makkers kropsvægt.

Holdet henvender sig til mænd og kvinder, i alle aldre, og trodser vind og vejr. Vi mødes ved Karrebæk Hallen.

Spørgsmål kan rettes til Karrebæk Gymnastikgruppe

**Vi glæder os til at ses,
i den friske luft ☺**

På gensyn



KARREBÆK GYMNASTIKGRUPPE