



# TRÄNINGSPASSET

## GRUPPTRÄNING FÖR ALLA

Träningspasset är en populär aktivitet för träningsnörden såväl som för latmasken då den härlig känslan efteråt förenar alla deltagande.

Under träningspasset delar vår instruktör in er i grupper där ni tränar i par. Varje träningspar utför övningar med gummiband och boxningshandskar. Ni kan sätta eget tempo och intensitet utifrån bästa förmåga. Tillsammans utför ni skonsam träning med varierande inslag av både boxning, gummiband och rörelseträning.

Träning som förbättrar konditionen såväl som koordination. Aktiviteten kan utföras både inomhus och utomhus året runt.



### TRÄNINGSPASSET

**1 timme**

- Träningspasset

**Per person:** 350,-

**Startavgift:** 5.000,-

Moms tillkommer

**Öppet Hav AB**

Sjövillan, Hus 208, 111 49 Stockholm

08-500 33 221 · info@oppethav.se · www.oppethav.se

öppet  hav