



BOOTCAMP

TUFF & ROLIG GRUPPTRÄNING

Bootcamp passar er som söker tuffare träning. Med rötterna från det militära utmanas ni med ett garanterat hårt och roligt träningspass tillsammans.

Bootcamp är högintensiv konditions-, uthållighets- och styrketräning. Men träning ska vara rolig annars utförs den inte. Så förbered er på ett varierande och inspirerande pass.

Det utförs utomhus i alla väder året runt. Passets olika övningar är utformade i syfte att öka lagkänsla, förtroende och moralen i gruppen.

Ett pass som väcker kämparglöden hos de flesta. Efter passet är känslan av ökad motivation, energi och självförtroende påtaglig.



ALTERNATIV 1

1-1,5 timmar

- Bootcamp

Per person: 350:-

Startkostnad: 7.500:-

Moms tillkommer

Öppet Hav AB

Sjövillan, Hus 208, 111 49 Stockholm

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