



# Bootcamp

Tuff & rolig gruppträning

Bootcamp är träningsformen för er som söker ett lite tuffare träningspass. Det är intensivt, varierande och framför allt roligt som garanterat får upp pulsen.

Här kombineras inspiration från det militära med ett fokus på högintensiv konditions-, uthållighets- och styrketräning. Resultatet är ett pass som både är utmanande och roligt – och som ger en stark känsla av gemenskap.

Ett bootcamp-pass är varierat och innehåller både individuella övningar och lagmoment. Du får träna styrka, explosivitet och uthållighet i olika former – alltid under ledning av en av våra instruktörer som pushar dig till att ge det lilla extra.

Vi kör våra pass utomhus i alla väder, året om. Regn, snö eller solsken - naturen blir vår träningsarena och en extra utmaning som gör träningen mer levande och givande.

Bootcamp handlar inte enbart om fysisk prestation. Genom olika övningar byggs lagkänsla, samarbete och förtroende inom gruppen. Det är ett perfekt sätt att stärka både kropp och sinne – och samtidigt hitta glädjen i att kämpa tillsammans med andra.

## ALTERNATIV 1

**1-1,5 tim**

- Bootcamp

**Startkostnad:** 7.500:-

**Per person:** 350:-

Moms tillkommer

**Öppet Hav AB**

Sjövillan, Hus 208, 111 49 Stockholm

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

öppet  hav



## Information

- Utomhus
- Året runt
- Passar små och stora grupper



Öppet Hav AB

Sjövillan, Hus 208, 111 49 Stockholm

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

öppet  hav