

Forløb hos

www.Centrumfortrivsel.dk



Styrkeforløb "Fra individuel til gruppe"

Forløbet består af 3 individuelle sessioner á 60 minutter, hvor vi igennem øvelser finder dine styrkesider.

Det er oplagt, at du fortsætter med 2 gruppesessioner á 120 minutter, hvor du sammen med 3-6 jævnaldrende får mere øvelse og større forståelse for dig selv og andre.

Tidspunkt: 3 datoer som passer dig + 2 lørdage fastsat af mig.

Sted: Hos Centrum for trivsel

Pris: 2.980 kr.

Tilmeld: Send en sms eller ring på 40 86 96 48 (husk at vælge hold)

Hold:

- Junior 10-14 år
- Ung 15-20 år
- Senior over 20 år

Underviser: Marianne Lodberg

