

Gymträning 1

Kuvaus

Här är kursen för dig som vill gymträna. Kom med och lär dig hur gymtrustningen används på rätt sätt. Vi går igenom olika maskiner, redskap och övningar. Kort uppvärmning före passet och stretchning efteråt. Ta med egen vattenflaska, eventuellt gymhandskar och en liten handduk.

...

Kurssikoodi

830115

Kurssimaksu

36,00 €

Kurssin kielet

Ruotsi

Opettajat

Carina Ahlqvist

Ilmoittautuminen

26.08.2024 08:30 - Jatkuva

Aika

04.09.2024 - 27.11.2024

Keskiviikko 15:00-16:10

Oppitunteja: 19 (12 krt)

Paikka

Muut paikat -