

Boka onsdagen den 10 e augusti 19.00!

Outdoor Täby är en härlig träningsgrupp som tränar kondition och styrka utomhus oavsett väder!

Förbättrad livskvalitet och hälsa i form av bättre fysisk kapacitet, tankeförmåga, stämningsläge, immunförsvar och sömnkvalitet är bara några av de effekter du erbjuds genom regelbunden träning i Outdoor Täby i höst. Längs vägen får du fantastiska träningskompisar som kommer hjälpa dig upprätthålla träningen hela hösten. Jag hjälper dig anpassa träningsnivån till just din fysiska nivå!

Tider hösten 2022: onsdagar kl 19.00 (v 32 – 50)

Passen är ca 1 h och vi ses vid utegymmet vid Täby IP. Varje pass innehåller både övningar för ökad styrka, balans, rörlighet och kondition. Vi jobbar mycket med den egna kroppen som belastning, och ibland med redskap som gummiband och vikter.

Pris: Du betalar 150 kr/pass, men bara upp till 12 st, resten av terminens pass får du på köpet. Summan faktureras när du deltagit 12 gånger, alternativt vid terminens slut.

Som ny deltagare kan du boka dig på ett gratis provträningstillfälle.



Varmt välkomna!

Louise Fredén
Improve by PT
Leg fysioterapeut, MSc
Lic personlig tränare

louise@improvebypt.se

www.improvebypt.se

tel 0709-20 59 12