

TRX Group Suspension Training

Samstag, 09:30 - 10:30 Uhr

Daten: 20. April / 18. Mai 2024

open class

Ein Krafttraining welches sich vor allem auf die Rumpfstabilität ausrichtet, jedoch den Körper als Ganzes fordert. Der Schwierigkeitsgrad jeder Übung kann je nach Körperwinkel und Stabilität variieren – ein perfektes Ganzkörperworkout. Dieser Kurs richtet sich an Leute, die regelmässig Sport treiben.

Das Nachholen einer verpassten Stunde während der Woche ist in diesem Kurs nicht möglich.

**Anmeldung: telefonisch oder per SMS bis spätestens am
Vorabend: 076 335 99 20**

**Ort: Atelier de Gym karinbewegt.ch
route de la Gare 4, 1786 Sugiez**

Alle Infos auch auf meiner Homepage → www.karinbewegt.ch