

Total Functional Training

Ny kurs startar den 18/1



TFT är funktionell träning, inriktad på fysisk arbetskapacitet. Genom att arbeta med kroppen över flera leder uppnås en hög pulsutveckling.

Förutom att använda kroppen som största redskapet tar vi hjälp av bl.a. TRX-band och Sandbags.

TFT tar din träning, styrka och kondition till en ny nivå!

Kursdagar: onsdag kl. 19,00-20,30
lördag kl. 09,15-10,15

Pris: 995,- 16 gånger

Anmälan och mer information

Aktivt Liv i Munka
Tel: 0706-43 03 28

E-post: info@aktivtlivimunka.se

Hemsida: www.aktivtlivimunka.se

www.ftf-eu.com

