

NatureFitness

AT ELITE PARK AVENUE



*Start easy, stay happy
and finish strong! 😊*

Välkommen till ett träningspass med oss i NatureFitness

Vad väntar?

45 minuters utomhusträning med puls, styrka och rörlighet i grymt skön, stärkande och rolig mix.

Vi kommer gemensamt upp i en lätt jogg och förflyttar oss från Gothia Towers till en mer naturskön angränsande omgivning. Vi kommer att träna tillsammans genom att använda den egna kroppen som bästa och mesta redskap men också varandras i både motstånd och tyngd. Pulsen skall upp och muskler skall stärka – för kropp likväl som knopp!

Varmt välkommen //Coach Cia Raymond

Lic. Personlig Tränare och grundare NatureFitness