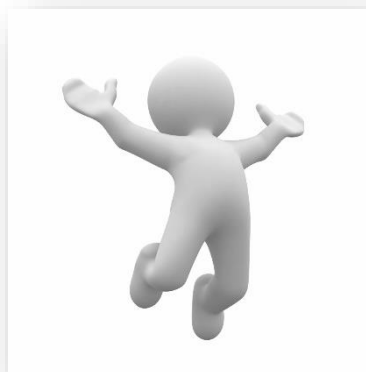


Kom I Form till sommaren

- *Kul uteträning för alla - nära dig*
- *Med eller utan kostrådgivning*



Lite ur form och vill gå ner några kilo, få bättre flås och bli starkare?

Toppforms roliga X-Press utomhusträning med eller utan individuell kostrådgivning kan hjälpa dig med detta. Passar från den otränade till dig som är i hyffsad form och som vill få en kickstart i en trevlig grupp utan krav på utseende eller stil. Kopplar du på kostrådgivningen kan du ganska enkelt tappa 5 kilo till sommaren...

Hur? Effektiv omväxlande träning i naturen med rep, däck, backar, kettlebells, trx-band, boxning, tabata etc. Ca 45 min per gång. Fokus på styrka och kortare intervaller. Ej längre löpning. Kostrådgivning med två enskilda möten samt löpande avstämning varje vecka.

Var? På Trollberget bakom Bäckagårds Vårdcentral i kuperad terräng. Alltid utomhus.

När? Start mån den 12 mars kl 17.30 sedan varje mån tom v 13 därefter 2 dagar i veckan fr o m v 14, tisdagar och torsdagar tom v 25. Ca 28 ggr. Se hemsida för exakta datum.

Pris? 1700:- för bara träning. 2500:- inkl kostrådgivning.

Anmälan? På www.toppformhalmstad.se eller telefon 035-129400 Om du anmäler inkl kostrådgivning kommer Toppform kontakta dig för ett första möte.

TOPPFORM