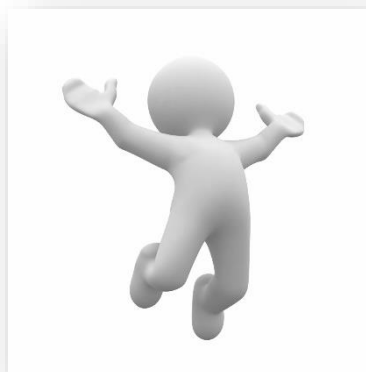


TOPPFORM X-Press

- *Kul uteträning för alla*
- *Kom igång efter sommaren*



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

Toppforms roliga X-Press utomhusträning kan hjälpa dig med detta. Passar från den otränade till dig som är i hyfsad form och som vill få en kickstart 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. Vill du även ha kostrådgivning finns mer info om det på hemsidan.

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

När? Start mån den 20 augusti kl 17.30 sedan varje måndag och torsdag t o m 1 november. Ca 20 ggr. Se hemsida för exakta datum.

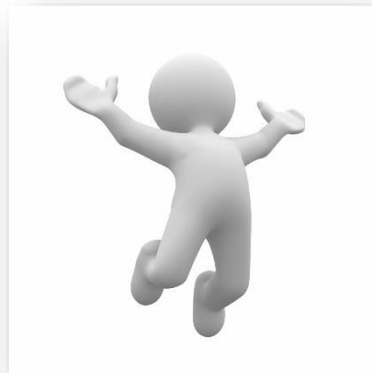
Pris? 1500:- för bara träning.

Anmälan? På www.toppformhalmstad.se eller telefon 035-129400

TOPPFORM

TOPPFORM X-Press

- *Kul uteträning för alla*
- *Kom igång efter sommaren*



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

Toppforms roliga X-Press utomhusträning kan hjälpa dig med detta. Passar från den otränade till dig som är i hyfsad form och som vill få en kickstart 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. Vill du även ha kostrådgivning finns mer info om det på hemsidan.

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

När? Start mån den 20 augusti kl 17.30 sedan varje måndag och torsdag t o m 1 november. Ca 20 ggr. Se hemsida för exakta datum.

Pris? 1500:- för bara träning.

Anmälan? På www.toppformhalmstad.se eller telefon 035-129400

TOPPFORM