

Kom I Form i höst

- *Kul uteträning nära dig - på Trollberget*
- *Med eller utan inkluderad kostrådgivning*



"Jätteroligt!"

"-12 kg på 3,5 mån.."

"Omväxlande och effektivt"

"Passar alla åldrar och former..."

"Ingen prestige.. avspänt och trevligt"

Nya tag efter sommarens utsvävningar?!

Bli starkare, piggare och lättare samtidigt som du har kul!

Toppforms roliga cirkelcross utomhusträning med eller utan individuell kostrådgivning kan hjälpa dig med detta. Passar framförallt den relativt otränade som vill få en kickstart i en grupp utan krav på utseende eller stil men även du som är i bra form får ut bra effekt av denna träning. Kopplar du på kostrådgivningen kan du ganska enkelt tappa minst 5 kilo till jul...

Hur? Effektiv 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 14 aug kl 17.30 sedan varje mån kl 17.30 och varje fre kl 17 tom v 44. 22 ggr

Pris? 1500:- för bara träning. 2500:- inkl kostrådgivning.

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

TOPPFORM

Kom I Form i höst

- *Kul uteträning nära dig - på Trollberget*
- *Med eller utan inkluderad kostrådgivning*



"Jätteroligt!"

"-12 kg på 3,5 mån.."

"Omväxlande och effektivt"

"Passar alla åldrar och former..."

"Ingen prestige.. avspänt och trevligt"

Nya tag efter sommarens utsvävningar?!

Bli starkare, piggare och lättare samtidigt som du har kul!

Toppforms roliga cirkelcross utomhusträning med eller utan individuell kostrådgivning kan hjälpa dig med detta. Passar framförallt den relativt otränade som vill få en kickstart i en grupp utan krav på utseende eller stil men även du som är i bra form får ut bra effekt av denna träning. Kopplar du på individuellt avpassad kostrådgivning kan du ganska enkelt tappa minst 5 kilo till jul...

Hur? Effektiv 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 14 aug kl 17.30 sedan varje mån kl 17.30 och varje fre kl 17 tom v 44. 22 ggr

Pris? 1500:- för bara träning. 2500:- inkl kostrådgivning.

Anmälan? På www.toppformhalmstad.se eller telefon 035-129400 Begr antal, först till kvarn...Om du anmäler inkl kostrådgivning kommer Toppform kontakta dig för ett första individuellt möte.

TOPPFORM