



TJEJHELG SKÖVDE

STAVGÅNG - YOGA - GRUPPASS - RULLSKIDOR - LÖPNING - STYRKA

Fyll på energiförråden inför vintern med Träningskonsultens Tjejhelg i Skövde den 11 - 12 november 2017. Välkommen att delta under hela helgen eller bara en utav dagarna. Du kommer att få ta del av en härlig meny fylld med inspirerande träning och kunskap. Du är med på de pass som du önskar och självklart ska du ta chansen att prova så mycket som möjligt!

Du kommer under dagarna även att få lyssna till föreläsningar kring kost och träning. Hur du på ett enkelt sätt utvecklas och får ut mer av den tid du har.

Det krävs inga förkunskaper eller viss träningsnivå för att delta. Så alla är hjärtligt välkomna att bli en del av denna häftiga helg.

Ta chansen du också!





Instruktörer/föreläsare

Kicki Häggblom
Ulrica Johansson

Annelie Johansson
Johan Martinsson

Anna Simberg
Therese Grane

Aktiviteter

- Stavgång
- Yoga
- Löpning
- Gruppass inomhus kondition
- Rullskidor
- Cirkelstyrka

Föreläsning

- Kost som fungerar i längden - Inspiration och kunskap i en fantastisk blandning
- Pulsträning - Få ut mer av den träning du gör genom att träna på rätt sätt

Följande ingår

- **Samtliga träningspass och klasser**
- **Föreläsningar**
- **Lunch**
- **Mellanmål**

Information

Datum: 11:e och 12:e november

Plats: Skövde, First Hotel Billingeus

Tid: 09:00 - 17:30 båda dagarna

Kostnad: 750 kr/dag

Boende: First Hotel Billingeus. Bokas genom Träningskonsulten
450 kr/del i dubbelrum. Enkelrumstillägg 305 kr

Anmälan

www.traningskonsulten.se

Frågor

info@traningskonsulten.se