

Taiso Kids

CrossFit eller Kampkost inspirerad träning för barn mellan 9 - 13 år

Både vuxna och barn behöver stimulans i form av rörelse. Förutom rörelse behöver barn även lek och fokus.

Och det är precis vad Taiso Kids Träning handlar om.

CrossFit

På våra CrossFit klasser introduceras barnen till CrossFit grunderna. Fokus på motorik, kroppsstyrka, rörlighet och givetvis lekfulla tävlingsmoment. Vi pratar mycket om hälsa och att det är viktigt om att ta hand om kropp och knopp med träning, sömn och sund mat för energi och styrka. Ja allt som är viktigt för oss att må bra. Barnen får även roliga enkla utmaningar och uppgifter som de kan öva på hemma och inspirera övriga i familjen. CrossFit är Funktionell Träning när den är som bäst och en av de absolut bästa träningsformerna som barn och även vuxna mår bra av.

FightBox Kids

FightBox är en kampsport baserad träning för barn. Först och främst lär vi barnen disciplin, respekt och fokus. Träningsgrunden och tekniker baseras på Boxning, Karate mm. Barnen tränar hela kroppen och bygger styrka, smidighet, snabbhet samt övar upp koordination, kroppskontroll, reaktionsförmåga och mentala fokus.

De flesta som utövar kampsport upplever det som ett stort hjälp även i det vardagliga livet, så som i skolan, fritiden med kompisar och även hemma med familjen.

TAISO KIDS är

- Rörelse och glädje
- Motivation till Motion / Träning
- Hitta en kompis
- Gemenskap och samarbete
- Bli Stark och Smidig
- Lära sig nya saker
- Och givetvis att ha roligt

CrossFit 9 -13 år Funktionell träning start 8/9

- Träningsdagar Tisdagar 16.15

FightBox Kids 9 -13 år Kampkonst träning start 10/9

- Träningsdagar Torsdagar 16.15

Pris : 990:- / Termin

Bokning info och anmälan

info@taiso.se www.taiso.se 0733-900832



TAISO

CROSSFIT KAMPKONST & YOGA I ÅHUS