

Tjejer se hit!!

Vi söker dig som tillsammans med likasinnade vill komma igång med träning och göra en livsstilsförändring. Men även för dig som är redan igång men känner att du fastnat i din träning. Vi har en lösning åt dig!

⚠️ **Kravet är att du har bestämt dig, är motiverad och vill satsa 100% på dig själv.**

🚀 8-veckors Kick Start grupp med Funktionell Träning! 💪

Vill du komma igång med träningen och samtidigt lära dig grunderna inom funktionell träning och skivstång? Nu har du chansen! Under 8 veckor får du alla verktyg du behöver för att bygga en stark och smidig kropp. Du kommer bli inspirerad och få motivation till träning. Tips och råd för hur du bibehåller en sund livsstil och håller igång din motivation till träning som livsstil. Du kommer ingå i en grupp med andra likasinnade tjejer och bilda en gemenskap. Vi har verktygen, du har viljan.

Detta ingår:

- ✅ **Uppstartsföreläsning:** Få råd, inspiration och motivation.
- ✅ **En gemensam träning i veckan:** Träna med en PT i grupp. Vi lär dig mer om träning och hur du tränar för att få effektiva och hållbara resultat (värde 1500:-).
- ✅ **Grunderna i funktionell träning som är effektiv:** Perfekt för nybörjare och även för de som redan har kännedom men vill förbättra sin teknik eller för dig som vill höja kvalitén på din träning.
- ✅ **Träningsprogram:** Vi gör träningsprogram till dig så att du har möjlighet att träna mellan träffarna i vår träningsapp (värde 495:-).
- ✅ **Tillgång till gymmet:** Träna på egen hand under hela perioden och följ ditt träningsprogram (värde 990:-).
- ✅ **Egen Träning-Kost app:** Du får tillgång till vår app där du har möjlighet att registrera både kost och träning. I den kan du lätt följa dina resultat oavsett om du vill tappa några kilo eller bygga muskler och få en starkare och hälsosammare kropp (värde 500:-).
- ✅ **Gruppträning:** Under dessa 8 veckor har du även tillgång och möjlighet att boka våra populära pass TaisoFit Tabata, CirkelFit, FightersFitness, styrkepass och teknikpass m.f.l Dessa pass är designade så att du kan träna tillsammans med andra och är anpassade efter dina personliga förutsättningar. Alla pass är coachande och vi ser till att du gör rätt och säkert.
- ✅ **Sluten Facebookgrupp:** Ställ frågor, få tips och pepp!

Sammanfattning av vad du får:

- ✓ PT i grupp 1500:-
- ✓ Anpassade träningsprogram 495:-
- ✓ 8 veckors träning/kost app 500:-
- ✓ 8 veckors träning och tillgång till gym med sluten träningsgrupp men även möjlighet att prova på våra andra pass som Yoga, funktionell fitness och kampkonst inspirerade pass (värde 990:-).
- ✓ Personlig Body Scan 500:-

(Totala paketvärdet 3985:-)

Din investering endast 1995:-



Uppstart: 2 februari, Introduktion & föreläsning kl. 11.00 - 12.30



Avslut: 23 mars, kl. 11.00

Schema och startdatum:



Uppstart: 2 februari, Introduktion och föreläsning kl. 11.00



Avslut: 26 mars, kl. 18.00



Träffar:

- Söndag 9/2 kl. 11.00
- Söndag 16/2 kl. 11.00
- Söndag 23/2 kl. 11.00
- Onsdag 26/2 kl. 18.00
- Söndag 9/3 kl. 11.00
- Onsdag 12/3 kl. 18.00
- Söndag 23/3 kl. 11.00
- Onsdag 26/3 kl.18.00 (avslutningsträning)



Begränsat antal platser.