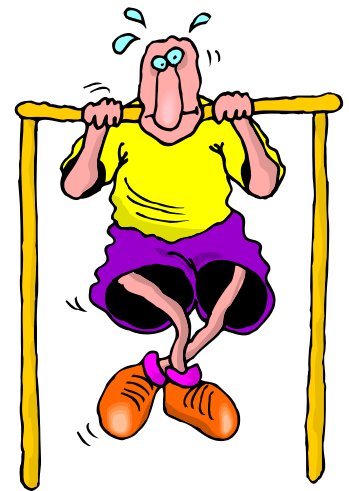


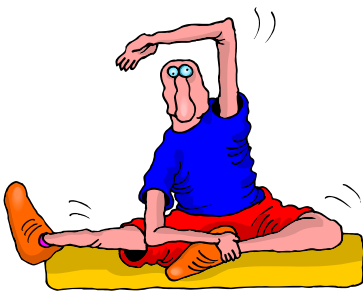
Líkams- og heilsurækt

12 vikna námskeið

Fyrir konur og karla
Frá og með 7.sept.
2009



Tímarnir verða á mánudögum og miðvikudögum kl. 17:00-18:00. Tímarnir koma til með að byggja á stöðvaþjálfun en reynt verður eftir fremsta megni að hafa fjölbreytnina í fyrirrúmi. Markmið námskeiðsins verður að bæta þol, styrk og liðleika þátttakenda.



Innifalið í námskeiðinu er aðgangur að heitum potti og gufubaði eftir tíma. Þjálfari er Sævar Kristjánsson íþróttافرæðingur netfang; saevarkr@gmail.com
Sími: 895-1172