



NYT I SKIC: Barselsgymnastik



SKIC Fitness inviterer mødre på barsel til barselsgymnastik. Alle kan være med. Der er lidt tid før timen og efter timen til at putte, made babyerne osv.

Der er plads til alle uanset niveau og fokus er at gøre dig skarp igen efter fødslen.

Træningen vil indeholde:

- Knibe øvelser
- Core øvelser (mave/ryg)
- Generel træning af hele kroppen

Tidspunkt: onsdage kl. 10-11

Opstart: Uge 8

Varighed: 1 time

Instruktør: Alex Jensen, uddannet personlig træner med 17 års erfaring og har trænet masser af mødregrupper, Alex har selv 2 piger på 4 og 6 år, så han skal nok hjælpe til med at holde baby, så mor kan få trænet, hvis der er behov for dette. Spørgsmål til Alex kan ske på: info@alex-jensen.dk

Sted: Multisalen I SKIC

Betaling:

Der købes 5-turs -klippekort til 200 kr. Har man i forvejen et abb. i SKIC-fitness kan dette benyttes.

Købes her: <https://skic.dk/fitness-og-holdtraening/> Man tilmelder sig holdet i Appen "Sportsolution Booking" eller på hjemmesiden. Man skal bruge Brugernavn og Adgangskode. (får man tilsendt ved køb af klippekort)

VI SES I SKIC

