



MOTORSPORTS-TRÄNING FÖR DIG SOM ÄR MEDLEM I KATRINEHOLMS MOTORKLUBB!

START TISDAG DEN 19 september 19:30

Lämna kvar bilen/karten/crossen i garaget och kom själv till den gemmensamma gruppträning för att trimma inför nästa års säsong.

I samarbete med World Class erbjuder vi återigen träning för samtliga medlemmar utan någon kostnad på tisdagar 19:30 på World Class Katrineholm, Vingåkersvägen 10. Vår Personliga tränare Jonna leder passen. Träningen pågår varje vecka fram till den 12 december och kommer sedan fortsätta under våren med start den 9 januari.

Anmäl dig till passet på telefon: 0702-311391, sms med namn på de som kommer.

Det går att starta när som helst under hösten, det är aldrig försent att börja!

Passen kommer vara inriktade för att stärka upp:

Bål

Nacke

Explosiviteten/reaktionsförmågan

Uthållighet

Träningen ger:

Balans i kroppen

Bättre sömn

Bättre välmående

Stärker immunförsvaret

VÄLKOMNA!