



**- ikke tenke,
bare trene!**

BACK2BASIC

Svetten drypper i takt med musikken som pumpes ut av høytalerne. Instruktøren roper motiverende: Kom igjen nå - du klarer 5 til!! Knallbra innsats!!

Hele kroppen trenes i stasjoner: spenst-hopp, push-ups, sit-ups, knebøy, utfall og spurter. Ikke en muskelfiber er uprøvd! Og for en herlig følelse når vi nærmer oss slutten, hvor vi får slappe av med rolig uttøyning til mange rosende ord fra instruktøren!

Etter timen er energinivået på topp og kroppen føles såååå BRA!

Back 2 Basic er fra januar 2010 fast på timeplanen!!

Lyst å prøve ut Back 2 Basic? 11/01 og 25/01 inviterer vi alle som har lyst til å bli med! Meld deg på i resepsjonen i GG-hallen eller via epost til gg-hallen@sias.no innen 10/1 og 24/1.

Timen passer alle, uansett formnivå.

Bli med du også!!