

# Periodisering....?



Visste du at mange som trener på treningsentre, trener på samme måten stort sett hele året gjennom? Kroppen vil da stabilisere seg, og det kan føles vanskelig å komme noen vei videre.

Det finnes mer effektive måter å trene på!

Hos oss får alle medlemmer sin første treningsveiledning gratis, og det er så godt som gratis å få oppfølgingstimer også! (kr 60/45 min).

Book din veiledningstime i resepsjonen, og få ny fart på treningen!!