

BASKURS - EGO CROSSFIT

Vår baskurs är för dig som vill komma igång med funktionell, rolig och effektiv träning! Du kommer som du är!
Det finns ingen som är för otränad eller för gammal, alla kan vara med utifrån sina förutsättningar!

För vem?

Dig som vill börja med CrossFit men inte känner dig redo att hoppa in på ordinarie pass.

Dig som vill lära dig de vanligaste CrossFit-övningarna och lägga en grund för vidare träning hos oss.

Dig som vill ha nya utmaningar i din träning.

Dig som vill ha glädje och gemenskap i träningen.

Vad innehåller kursen?

Vi kommer att gå igenom olika områden både i teori och praktik:

- Grundläggande övningar inom CrossFit (böjar, pressar och lyft mm)
- Enklare gymnastikövningar
- Enkel kettlebellteknik
- Varje kurstillfälle kommer förutom teori och teknik innehålla en avslutande träningsutmaning!

När?

Kursen innehåller totalt 6 träffar under tre veckor:

Måndag 24/8 17.00-17.55

Onsdag 26/8 17.00-17.55

Måndag 31/8 17.00-17.55

Onsdag 2/9 17.00-17.55

Måndag 7/9 17.00-17.55

Onsdag 9/9 17.00-17.55

Var?

EGO CrossFit, Industrigatan 18, efter Norra kajen.

Pris?

Kursen kostar 795 kr och betalas i förskott på Ego City.

Anmälan?

Det finns 10 platser och anmälan görs till crossfit@ego.nu

