

OL LEVEL 1- EGO CROSSFIT

Grundläggande kurs på 6 tillfällen där du lär dig grunderna i olympiska lyft!
Utveckla koordination, rörlighet, stabilitet, styrka och explosivitet genom att träna ryck och stöt!

När?

Vi börjar med att gå igenom grundläggande teknik de första 4 tillfällena:

Tisdag 29/9 kl. 18:30-19:30

Torsdag 1/10 kl. 18:30-19:30

Tisdag 6/10 kl. 18:30-19:30

Torsdag 8/10 kl. 18:30-19:30

Därefter jobbar ni och nöter med det ni lärt er under 9 veckor innan det är dags för uppföljning:

Tisdag 17/11 kl. 18:30-19:30

Torsdag 19/11 kl. 18:30-19:30

Tränare är Johannes Solberg (Leg Naprapat, Steg 1 Svenska Tyngdlyftningsförbundet, tränat OL sedan -97)

Var?

EGO CrossFit, Industrigatan 18, efter Norra kajen.

Pris?

Priset är 450 kr om du är medlem hos Ego CrossFit och 595 kr för övriga.

Anmälan/Frågor?

Det finns 16 platser och anmälan görs till crossfit@ego.nu.

