

## **Core Express 30 min**

Core betyder kärna och i detta pass tränar vi kroppens kärna som är bålen. Core träningen stärker hela bålen som buken, övre bröst och ländrygg. Genom denna träningsform kan man förebygga och undvika belastningsskador i magen och ryggen. Passet är en koncentrerat på 30 min och passar som ett gott komplement till egen träning på gymmet eller i simhallen. Detta pass är ett drop in pass och är på försök med start v:3 -6. Du köper och bokar din plats i kassan.