

MAQ – Muscle Action Quality

MAQ – Funktionell grundträning. Med MAQ bygger du upp styrka, rörlighet, balans och kontroll.



Startdatum 6/10

Torsdagar 18,30

Var: I gymnasalen i Badhuset

Antal ggr: Tio ggr

Pris; 800 kr/deltagare

Bindande anmälan görs senast 30/9 – 2011

Begränsat med platser

OBS! Du håller med egna hantlar



Anette Ek Lindqvist

070-21 04 135