

# Puls & Styrke

Kultur og Aktivitetshuset i Gassum



**PULS & STYRKE** er et mixhold for både begynder og øvede.

Styrketræningen med håndgribelige øvelser med håndvægte, bodybars, stepbænke, elastikker, egen kropsvægt og meget mere. Der ligger vægt på en god forklaring af øvelserne, samt individuel tilpasning af øvelserne ift. til de enkelte fremmødte. Hele kroppen skal trænes igennem, og pulsen kommer op undervejs.

Træningen bliver både sjov og seriøs på samme tid.

**Tidspunkt: Mandag kl. 17.00-18.00**

**Mød op og få en gratis prøvetime!**



**Du kan være med fra 2. januar til 27. marts til kun 300 kr.**

Tilmelding via PIFs hjemmeside:

[www.purhusif.dk/gymnastik/gymnastik-betaling-og-tilmelding](http://www.purhusif.dk/gymnastik/gymnastik-betaling-og-tilmelding)

Kontaktperson og Instruktør: Nikoline Elling 30 20 46 21