

Efterfødselshold forår 2017



Efterfødselshold i Scala

Start mandag den 2. januar 2017

Tidspunkt: Mandag kl. 11.30 til 12.30
Pris: Klippekort (10 klip) kr. 499,- eller PBS medlemskab
Hvor: Scala Fitness, Jernbanegade 9-11, 4700 Næstved
Instruktør: Laila Haslund

Tilmelding: info@scala-centret.dk - telefon 5573 4012

Min. 8 deltagere – maks. 16. deltagere

Kom langsomt og godt i gang efter fødslen med baby ved din side. Vores holdsal ligger i stueplan, med vindue ud til vores P- Plads, så du kan kigge ud til barnevognen hvis det sovetid for din baby.

Vi træner primært mave, ryg og bækkenbund, men også lidt puls og styrke.

Træningen foregår i rolige omgivelser, til stille musik.

Tag din mødregruppe ved hånden, og mød op til samvær og træning.

Vi glæder os til at se dig og din baby
Laila Haslund og Scala fitness