



VINNUSTOFA

KINSTRETCH/FUNCTIONAL RANGE CONDITIONING

Leiðbeinandi: Elvar Leonardsson sjúkráþjálfari

Kinstretch eru hóppjálfunartímar innan Functional Range Conditioning (FRC) kerfisins, með það að markmiði að hámarka styrk, stjórn og liðleika liða í líkamanum og viðhalda liðheilsu.

LAUGARDAGUR, 11. JANÚAR 2020 KL. 10-13

Bjargi, Bugðusíðu 1

Gjald kr. 5000,- til 16. desember, eftir það hækkar gjaldið í 8000,-

Skráning á netfanginu: arnyl@simnet.is.

Lágmarkspáttaka er 10 manns

Vinnustofan fellur niður ef lágmarkspáttöku er ekki náð 16. desember.