



MER ENERGI I LAGET

GRUPP- OCH FYSTRÄNING

Bygg upp er fysik och stärk teamkänslan inför säsongen. Vi har stort utbud av grupp- och fysträning där vi skräddarsyr just erat upplägg tillsammans med våra välutbildade instruktörer.

VI HAR ÖVER
350 KLUBBAR

HYRA AV SAL MED INSTRUKTÖR

45-60 MIN

1200KR INKL. MOMS
/PASS

HYRA AV SAL UTAN INSTRUKTÖR

45-60 MIN

600KR INKL. MOMS
/PASS

HUR GÖR JAG?

Boka genom att kontakta din lokala klubb, säljare eller foretag@nordicwellness.se

Betalningsvillkor:

- 30 dagars betalning
- Fakturering till föreningen

TRÄNINGSKONCEPT

STYRKA

Vi jobbar med styrka utefter era individuella mål i laget med redskap, vikter & maskiner som utgångspunkt.

KONDITION

Bygg upp kondition långsiktigt med löpning, cykel eller HIIT-pass.

FLEXIBILITET

Här jobbar vi med rörelseförmåga för att skapa långsiktig smidighet och undvika skador.

KOORDINATION

Skapa balans, kontroll och få helheten i kroppen att fungera.

NORDICWELLNESS