

EFTERFØDSELS HOLD

Start mandag 26. september kl. 11:30 – 12:30

Scala fitness

Jernbanegade 9-11, 4700 Næstved

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

Vi træner mave, ryg og bækkenbund, samt lidt puls og styrke. Træningen foregår i rolige omgivelser til stille musik.

Inviter din mødregruppe med og vær sammen om træningen.

Pris: 10 uger kr. 499,-

Min. 8 deltagere

Maks. 16 deltagere

Instruktør:

Laila Haslund

