



Inbjudan till Lyfta Rätt Steg 1

Datum: 2008 – 03 – 02

Tid: 10,00 – 15,30

Plats: TBA

Beskrivning:

Denna kurs ämnar sig i första hand till alla nybörjargamar som vill lära sig hur man på bästa möjliga sätt får upp en på vägen utan att skada kroppen.

Innehåll:

Kursen är uppdelade i två moment, först en teoretisk del fram till lunch, samt efter lunch en praktisk del där deltagarna får träna under översikt av de välmeriterade instruktörerna.

Kursavgift: 250 sek inklusive lunch och handskar

Anmälan:

Ring eller skicka email.