

Hulahop Fitness

Kom i form med et smil på læben.

Nærum Gymnasium, Dramasalen

Hold HF41 Mandag 17:30-18:30 for alle

Begge hold arbejder med fokus på træning af kroppens muskler der støtter og afbalancerer rygsøjlen.

Samtidig med at alle de små støtte muskler i kroppens centerlinje bliver stærkere kommer du i form og få fastere former samtidig med at du smiler.

Træningen er sund, brænder kalorier uden at overbelaste led og knogler i rygsøjlen, hoften og knæene.

SNIK udlåner i meget begrænset omfang hulahopringer til træningen. Vi anvender hulahopringer som er lette, for at undgå overbelastning af ryggens strukturer.

SNIK anbefaler at du køber din egen hulahopring gennem instruktøren Abelone eller eventuelt via hjemmesiden NEWES.dk

Undervisningen varetages af gymnastikinstruktør Abelone Lind Andersen, diplomeret Mensendiecklærer og Ergoterapeut.

Tilmelding under fanen [HOLDTILMELDING](#)