

Crossgym for junior 12-16 år

Crossgym for junior er en sjov måde at styrke sin krop på. Vi vil ved hjælp af vores egen kropsvægt og redskaber, blive stærkere og hurtigere. Vi skal stifte bekendtskab med nye træningsmetoder og redskaber.

Vi skal lege og klatre og opleve hvordan vi kan træne både ude.

Mvh Tatjana.