

Jumping Fitness

Dette Jumping fitness hold er for den rutinerede jumper. Du vil bl.a. blive præsenteret for serier, stomp og temposerier. Derudover er der

Fusion, som er styrketræning med redskaber som, elastikker og sjippetov på trampolinen.

På holdet ligger jeg også vægt på det sociale.

Vi tager ud til opvisninger, jumping partyes mm.

Du skal være fyldt 15 år, husk gode lette sko, vand og et lille håndklæde.

Jeg glæder mig til at se jer.

//Jeanette