**Hold 24 – Cardio Step & Styrke M/K**Vi konditionstræner på stepbænk med nemme trin **uden**serieopbygning, hop og løb.

Vi styrker hele kroppen med øvelser, hvor vi bruger vægte, elastikker, små bolde mm. eller vores egen kropsvægt.

Alle kan være med på dette hold uanset nuværende form og der tages individuelle hensyn.

Kom med godt humør og få en sjov og effektiv træningstime til ørehænger musik.