

Kost og træning

KOST OG TRÆNING

Få styr på teorien bag styrketræning og lær at lav de rette øvelser for at forme kroppen, opnå resultater og undgå skader. Vi kombinerer både indendørs og udendørs træning, og lærer om hvilken kost der skal til for at kroppen fungerer optimalt uanset situation.

DATO

12.03.2027 19:00 - 14.03.2027 12:00
Uge 10

STED

Metalskolen Jørlunde
Slagslundevej 13
3550 Slangerup

KOMMENDE FRIST

12.03.2027 19:00