

Gymstick startar att torsdag

20.08.2012

Janne Hjelmeland i turngruppa opplyser at gymstick startar opp att med trening torsdag 23. august klokka 19.30 i hallen. Nytt er at dei har fått nye vekter som heiter kettbells,

Treningane vil variera, nokre gongar blir det berre kettbells og nokre gongar berre gymstick men det blir også begge delar nokre gonger,

Dei to treningformane jobbar begge med kjernemuskulaturen, som er svært viktig. Janne strekar under at dette er treningsformer som passar alle