



# Kettlebells

*Kom och lär dig att lyfta kettlebells på ett säkert och effektivt sätt med oss! Kettlebells ger dig allt du behöver för att komma i form, bränna fett och må bra på bara 10-20 minuter/dag.*

**Du kommer att lära dig bland annat**

- Korrekt lyftteknik för våra baslyft
- Andningsteknik för att lyfta säkrare
- Kroppsviktsövningar
- Rörlighetsövningar

**När:** 2012-05-16, 17:00 - 20:00

**Plats:** Orrholmsskolans Idrottshall  
Tullhusgatan 41

**Pris:** 349:-

**Info:** [info@tenacity.se](mailto:info@tenacity.se)

**WWW.TENACITY.SE**