



**BASIS
BALL®**

Nå kommer BasisBall Raw!

BasisBall Raw® er en basistime med fokus på funksjonelle styrkeøvelser. Komplett treningseffekt for hele kroppen satt sammen av RÅ allsidige basisøvelser. Styrke, kraft og koordinasjon i et relativt høyt tempo



TRENING SOM FUNKER!

www.instagram.com/basisball/
www.basisball.com

Tirsdager kl. 20.00 - 20.45 i gymsalen Fagertun skole

Første time starter 1. oktober! Påmelding: SMS til Tone tlf. 958 70 847.

Kr. 50,- per gang eller gyldig treningsabonnement ved Rendalen Friskliv.