

# HERMELINEN

## SkidKLAR

**- satsa på en stark och skadefri skidsäsong 2019!**

Oavsett om du är van skidåkare eller nybörjare så är SkidKLAR något för dig. Vårt individuella PT-paket riktar sig till alla som gillar eller drömmer om att åka skidor. Vår PT Ellen hjälper dig att anpassa din styrke- och konditionsträning så att du får ut maximalt av din skidsäsong.

I paketet ingår: Konditionstest, rörlighet för skidåkare, styrke-, bål- och konditionsprogram, struktur- och veckoplanering samt uppföljande tester 2019.

Pris: 3 895kr

Kontakta [ellen.dyverfeldt@hermelinen.se](mailto:ellen.dyverfeldt@hermelinen.se) för mer info

