



KOM IGÅNG – BOKA EN PT

Ibland är det bara trögt att hitta motivationen till att börja träna. För visst är det så att vi alla vet att motion är bra, men att det också är en färskvara som vi måste underhålla. Men osäkerhet kan göra att det tar stopp. Eller tränar du redan men tycker inte att du uppnår några resultat. Händer det inget? Då kan ett sätt att komma igång vara att boka personlig träning. Få någon som motiverar och pushar på.

Så hur kommer du då igång? Det är enkelt. Kom och besök oss i vårt SPA och prata med Ingrid eller skicka ett mejl till henne på sport@marstrands.se. Efter en kostnadsfri konsultation kommer vi sedan fram till vilken typ av träning som passar just dig. Allt är möjligt och inget är omöjligt. Det finns gym, studio men också en fantastisk natur med klippor, stigar och hav att tillgå. Känner man för något mjukare, till exempel yoga eller vattenfys finns det också.

Vi samarbetar med flera duktiga PT:s och anpassar personlighet och upplägg efter ditt behov.

Varmt välkommen att maila eller besöka oss!