

Gymtimen gymnastikk er vårt produkt som er korte og intensive økter inne på arbeidsplassen i kontorlandskapene. Våre instruktører leder 10 minutters økter med fokus på å forebygge skuldre, nakke, samtidig som hjertepumpa slår litt fortere.

På 1 time kan det gjennomføres inntil 4 sekvenser på ulike steder i virksomheten.



Gymtimen gymnastikk bruker ulike elementer i gjennomføringen av øktene:

- Hoppetau
- Strikk
- Øvelser for skuldre
- Øvelser for nakke
- Styrke
- Uttøyning
- HUMOR
- Lek og moro

Produktet selges som en pakke ut fra det totale antall sekvenser pr gang og omfang av avtalen totalt.

Vi skreddersyr et opplegg som er tilpasset deres behov.



Ta kontakt med oss for å få et tilbud til deres virksomhet.

post@gymtimen.no

telefon: 90921821

Gymtimen AS, Postboks 128, 0701 Oslo