

## YOUNG TRAINING

### Innehåll

½ lektion  
1 lektion  
1 lektion  
1 lektion  
1 lektion  
1 lektion  
1 lektion  
1 lektion  
1 lektion  
1 lektion  
½ lektion

### Lektioner

Inledning  
Känn rytmen  
Streetdance  
Aerobics  
Ledarrollen  
Showdans  
Styrka  
Boxersice/Skuggboxning  
Latino Vibes  
Avslutning

**Totalt**

**9 lektioner**