

Välkommen till vår nya anläggning!

Vi har Öppet Hus den 12 november mellan klockan 10.00 och 19.00.

Adress: Engelbrekts Väg 17, 191 62 Sollentuna
(tidigare Engelbrekts Väg 3A) För att hitta hit, se karta på hemsidan.

Under dagen kommer vi att ha tre föreläsningar med start klockan 11.00, 14.00 och 17.00.

Vi kommer då att gå igenom vårt koncept som leder till **Stark, Snabb & Skadefri** enligt följande:

- Inledning/bakgrund Ultimate Performance vision och mission med Ali Khaldi (VD), Joe Costa (grundare Mind To Muscle och fysansvarig M2M i Ultimate Performance), Niclas Carlsson (fys- och programansvarig tester och power), Niclas Scherdin (Naprapat).
- Teststationen där vi förklarar vad RÖD, GUL och GRÖN innebär, vad vi analyserar och hur det ska se ut när man är GRÖN.
- Åtgärdsprogram 1, 2 & 3. Grupper genomför respektive åtgärdsprogram med en av våra instruktörer, vi berättar om innehåll och syfte.
- Mind To Muscle – vår funktionella fysträningsteknik. Se en grupp genomföra en träning i Mind to Muscle.
- Power – Se hur vi utvecklar våra idrottare i maxstyrka och explosivitet.

Tidsåtgång hela föreläsningen ca 1 ½ timme.

Meddela oss gärna om ni har för avsikt att komma på föreläsning och vilken tid då vi har ett maxantal per föreläsning: info@ultimateperformance.se

Varmt välkomna!

ULTIMATE PERFORMANCE 



Lokalen har en stor öppen konstgräs-belagd yta där vår funktionella träning "Mind to Muscle" bedrivs. Här finnas all tänkbar utrustning för vår funktionella träning och de bästa förutsättningarna.