

# KALENDER

## START:

Lørdag d. 2. september 2017  
kl. 7:45-9:00

**Kom fastende!**

## SLUT:

Lørdag d. 23. december 2017  
kl. 7:45 -9:00

**Kom fastende!**

## KOSTFOREDRAG M/ ERNÆRINGSVEJLEDER CHARLOTTE BØGILD:

Mandag d. 4. september 2017  
kl. 18:00 -19:30

Mandag d. 16. oktober 2017  
kl. 18:00 -19:30

Mandag d. 27. november 2017  
kl. 18:00 -19:30

## 3 FOREDRAG OM MOTIVATION OG TRÆNING:

Mandag d. 11 september 2017  
kl. 18:00 -19:00

Mandag d. 30. oktober 2017  
kl. 18:00 -19:00

Mandag d. 18. december 2017  
kl. 18:00 -19:00

\*DER VIL VÆRE EN LET  
ANRETNING, SAMT VIN TIL  
ALLE FOREDRAG.

**BEGRÆNSET ANTAL DELTAGERE!**



# BOOTCAMP FOR KVINDER TAB 16 KG PÅ 16 UGER

## Det får du:

- Konditertest ved start og slut
- 4 1/2 times kostforedrag samt kostplan
- Ugentlig vejning hver lørdag kl. 7:45
- Introcyklning onsdag d. 6. september 2017 kl. 17:45 -18:45
- Fri træning i Aktivt Velvære i hele perioden
- 3 timers motivationsforedrag

## Fællestræninger:

- **Mandage 16:45 -17:45**  
Træning med fokus på at give dig mere styrke, give dig stærkere mave/ryg samt bringe dig i bedre kondition
- **Onsdage 17:45 -18:45**  
Mave/ryg og spinning
- **Lørdage 7:45 -9:00**  
Ugentlig vejning samt træning i holdsalen med fokus på at give dig mere styrke, kondition samt stærkere mave/ryg

## **Instruktører:**



Helene



Johnny



Charlotte

**PRIS: KR. 6300,-**

TILMELDING SKER VIA RECEPTIONEN I AKTIVT VELVÆRE

**VI GLÆDER OS TIL AT SE DIG!**

---

*Aktivt Velvære  
Rytterstaldstræde 5, 4200 Slagelse.  
For nærmere information kontakt  
Aktivt Velvære på tlf. 58 56 17 97*

---