

KALENDER

START:

Fredag d. 1. september 2017
kl. 6:00 -7:30 med vejning og
cykling – kom fastende og
uden vand!

SLUT:

Fredag d. 22. december 2017
kl. 6:00 -7:30

KOSTFOREDRAG M/ ERNÆRINGSVEJLEDER CHARLOTTE BØGILD:

Mandag d. 4. september 2017
kl. 20:15-21:45

Mandag d. 16. oktober 2017
kl. 20:15-21:45

Mandag d. 27. november 2017
kl. 20:15-21:45

3 FOREDRAG OM MOTIVATION OG TRÆNING:

Mandag d. 11. september 2017
kl. 20:15-21:15

Mandag d. 30. oktober 2017
kl. 20:15-21:15

Mandag d. 18. december 2017
kl. 20:15-21:15

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

BEGRÆNSET ANTAL DELTAGERE!



TAB 16 KG PÅ 16 UGER KUN FOR RIGTIGE MÆND

(LUKKET HOLD)

Det får du:

- Konditertest ved start, midt og slut
- 4 ½ times kostforedrag samt kostplan
- Ugentlig vejning hver fredag kl. 6.00-6.30
- Introcykling fredag den 1. september 2017 kl. 6.30-7.30
- Fri træning i Aktivt Velvære i hele perioden
- 3 timers motivationsforedrag

Fællestræninger:

- **Mandage kl. 19:00 -20:00**
Træning med fokus på at give dig mere styrke, give dig stærkere mave/ryg samt bringe dig i bedre kondition
- **Onsdage kl. 19:00 -20:00**
Træning med fokus på at give dig mere styrke, give dig stærkere ryg/mave samt bringe dig i bedre kondition
- **Fredage kl. 6.00 -7.30**
Ugentlige vejning samt spinning

Instruktører:



Johnny



Claus



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
