

# KALENDER

## START:

Onsdag d. 13. september 2017  
kl. 10:30

## SLUT:

Onsdag d. 8. november 2017  
kl. 10:30

## KOSTFOREDRAG M/ ERNÆRINGSVEJLEDER CHARLOTTE BØGILD

Onsdag d. 20. september 2017  
kl. 12:00 -13:30

## FOREDRAG OM MOTIVATION OG TRÆNING M/ HELENE HANSEN:

Fredag d. 6. oktober 2017 kl.  
12:00 -13:30

\*DET VIL VÆRE MULIGT  
AT HAVE BABY MED I LIFT,  
PÅ TÆPPE ELLER STÅ  
UDENFOR OG SOVE MED  
BABYALARM!

BEGRÆNSET ANTAL DELTAGERE!



# EFTERFØDSELS- BOOTCAMP

## KOM GODT I GANG MED TRÆNINGEN EFTER DIN GRAVIDITET



### Det får du:

- Fri træning i Aktivt Velvære i hele perioden
- Motivationsforedrag
- Kostforedrag
- 8 ugers lukket hold
- Professionel træning til styrke af krop efter fødsel

### Fællestræninger:

- **Onsdage 10:30 -11:30**  
Træning med fokus på at give dig mere styrke, give dig stærkere mave/ryg samt bringe dig i bedre kondition
- **Fredage 10:30 -11:30**  
Træning med fokus på at give dig mere styrke, give dig stærkere mave/ryg samt bringe dig i bedre kondition

### Instruktører:



**PRIS: KR. 2500,-**

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

---