

KALENDER

START:

Fredag d. 12. maj 2017
kl. 6.00-7.30

Kom fastende!

SLUT:

Fredag d. 23. juni 2017
kl. 6.00-7.30

Kom fastende!

3 x TRÆNING OM UGEN:

Mandage kl. 18.15-19.15

Onsdage kl. 18.00-19.00

Fredage kl. 6.30-7.30

(vejning 6.00-6.30)

KOSTFOREDRAG M/ ERNÆRINGSVEJLEDER CHARLOTTE BØGILD:

Mandag den 15. maj 2017
kl. 20.00-21.30

Mandag den 19. juni 2017
kl. 19.45-21.30

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

MAX. 10 DELTAGERE!



BOOTCAMP FOR KVINDER



TAB 6 KG PÅ 6 UGER

Det får du:

- Konditest ved start og slut
- Kostplan samt råd og vejledning
- Ugentlig vejning hver fredag kl. 06.00-06.30
- Introcykling mandag den 15. maj 2017 kl. 18.15-19.15
- 2 topmotiverede instruktører, der vil føre dig sikkert i mål

Fællestræninger:

- **Mandage:** E-tenzor cykling (spinning)
- **Onsdage:** Varierende træning rundt omkring i centeret. Udgangspunkt i at forbedre din styrke og kondition.
- **Fredage:** Træning i holdsalen. Fokus på forbedring af styrke og kondition.

Instruktører:



Ninna



Helene

PRIS: KR. 3500,-

TILMELDING SKER VIA RECEPTIONEN I AKTIVT VELVÆRE.

FOR AT DELTAGE PÅ DETTE HOLD KRÆVES DER ET
MEDLEMSKAB 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
