

KALENDER

START:

Fredag d. 12. maj 2017 kl.
6.00 med vejning og cykling –
kom fastende og uden vand!

SLUT:

Fredag d. 23. juni 2017 kl.
6.00 med vejning og cykling –
kom fastende og uden vand!

3 x TRÆNING OM UGEN:

Mandage kl. 18.30-19.30

Onsdage kl. 18.30-19.30

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 RIGTIGE MÆND

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 fredag den 12. maj 2017 kl. 06.30-07.30
- 2 topmotiverede instruktører, der vil føre dig sikkert i mål

Fællestræninger:

- **Mandage & onsdage:** Træning med fokus på at give dig mere styrke, give dig en stærkere core (ryg/mave), forbedre din stabilitet samt bringe dig i bedre kondition.
- **Fredage:** E-tensor cykling (spinning)

Instruktører:



Johnny



Claus

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

Johnny på tlf: 22206750 eller Claus på tlf: 20276519
