

KALENDER

START:

Lørdag d. 20. januar 2018

kl. 7:45-9:00

Kom fastende!

SLUT:

Lørdag d. 19. maj 2018

kl. 7:45 -9:00

Kom fastende!

KOSTFØREDRAG M/ ERNÆRINGSVEJLEDER:

Mandag d. 22. januar 2018

kl. 18:00 -19:30

Mandag d. 5. marts 2018

kl. 18:00 -19:30

Mandag d. 30. april 2018

kl. 18:00 -19:30

3 FØREDRAG OM MOTIVATION OG TRÆNING:

Mandag d. 29. januar 2018

kl. 18:00 -19:00

Mandag d. 12. marts 2018

kl. 18:00 -19:00

Mandag d. 14. maj 2018

kl. 18:00 -19:00

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

BEGRÆNSET ANTAL DELTAGERE!



BOOTCAMP FOR KVINDER



Det får du:

- Konditertest ved start og slut
- 4 ½ times kostforedrag samt kostplan
- Ugentlig vejning hver lørdag kl. 7:45
- Introcykling onsdag d. 24. januar 2017 kl. 17:30 -18:30
- 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 17:30 -18:30**
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

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
