

Ny træningstid!

Kom bare og prøv' – de 2 første træninger er GRATIS!!



BMI-Fitness (14 år - 80 år)

OBS! Tirsdag kl. 18.00 – 19.00 OBS!

i Ådum hallen

OBS! Start uge 44, slutter uge 12 OBS!

OBS! Ingen træning i uge: 49 og 5 OBS!

Ferie uge 51-53 og 7.

Pris 350 kr. (kun 25 kr. pr. gang ved tilmelding for hele sæsonen) eller

NYTI Køb et klippekort med 7 klip for 200 kr. NYTI

Så nærmere starten sig for en ny sæson med BMI-holdet...

Og jeg glæder mig - håber også i, såvel gamle deltagere som nye gør :-)

I den kommende sæson skal vi bl.a. til energisk musik bruge tiden på Tabata-inspireret intervaltræning, styrketræning med forskellige redskaber, og selvfølgelig god udstrækning og afspænding - al sammen med mulighed for at få rørt såvel de store muskelgrupper, små muskelgrupper samt lattermusklerne.... og selvfølgelig så vidt muligt tilpasset jeres behov, med løbende opbygning af konditionen i sæsons forløb. Så kan du ikke undvære at forsætte på dette hold, eller har du fået lyst at prøve dette hold af, så mød endelig op tirsdag kl. 18-19 i Ådum hallen- vel mødt " gamle" som nye:-)

Og så kryderes forløbet igen med kostvejledning, da Kostvejleder Dorthe Damgaard vil komme 2 gange og bidrage med sin viden på dette område.

Vh Vibeke Tagmose Lundsryd



Opstart tirsdag den 27. oktober 2015

OBS!! Vi træner BMI-Fitness: OBS!!

2015: Uge 44, 45, 46, 47, 48, 50

2016: Uge 1,2,3,4,6,8,9,10,11,12

