

Vi er startet...



BMI-fitness 14 år - 80 år

– Lørdag kl. 9.30 - 10.30 i Ådum hallen

Start uge 39, slutter uge 10.

Ferie uge 42, 51-53 og 7.

Pris 500 kr. (kun 25 kr. pr. gang ved tilmelding for hele sæsonen) eller

NYT! Køb et klippekort med 9 klip for 300 kr. NYT!

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 lørdag formiddag kl. 9.30-10.30 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



Aflysning! INGEN træning lørdag 03-10-2015 Aflysning!

OBS!! Næste træning lørdag 10-10-2015 OBS!!