



Vælg flere fitness workshops og se, hvad der passer dig.

Fitness Tryday i Hammelev

28. januar 2018 kl. 13 - 16

Workshop 1 kl. 13.10 - 13.50 vælg ml.:

Bootcamp - kom og giv den gas til en effektiv og højintensiv træning, der hurtigt giver resultater i forhold til styrke, kondition og fedtforbrænding.

STEP - god musik, sjove trin og effektiv træning. Hver gang du træder op, løfter du din kropsvægt og pulsen kommer lige så højt op, som på en løbetur.

Workshop 2 kl. 14.00 - 14.50 vælg ml.:

Puls & styrke - ønsker du mere styrke og udholdenhed skal du melde dig til Puls & Styrke. Vi laver power-øvelser, intense intervaller og kreativ brug af redskaber.

Pilates - foregår i et roligt tempo og alle kan være med. Det er yderst skånsomt og effektivt for din krop.

Workshop 3 kl. 15.00 - 15.50 vælg ml.:

YOGA - inspiration spækket med nye øvelser og fokus på at skabe et godt flow. Vi fokuserer på åndedræt, meditation og at skabe harmoni mellem krop og sjæl.

Kettlebell - opnå bedre balance og koordination med de særlige vægte, som sporten er opkaldt efter; Kettlebells. Du får trænet mange muskelgrupper på én gang.

Hvor:

Hammelev Hallen, Bygade 28A, 6500 Vojens

Pris: 220 kr. inkl. vand, frugt/grønt, kaffe og te

Tilmelding nødvendig på:

www.dgi.dk/201813014503 INDEN 18. januar 2018

**BEVÆG
DIG FOR
LIVET**

GymDanmark
DANMARKS GYMNASIUMFØBUND

TrykFonden

**NORDEA
FONDEN**

DGI

