

Nyt hold – Start den 30. april

På Peder Syv Skolen

Kl. 17.00 – 18.00



Så har vi fået endnu en holdaktivitet ☺ - Book allerede nu.

Kom og vær med. Træningen foregår på Peder Syv Skolen's lille sal.

Vi skal træne både med kondition og styrke.

Træningen vil være en blanding af dans, zumba, "mbi" (mave, baller, lå), cirkeltræning, styrketræning o.m.a.

Alle er velkomne og alle kan være med.

Træning skal være en god blanding af kondition og styrke og derfor er dette hold rigtig godt for dig der træner på maskinerne i fitnessafdelingen. Hos mig får vi sved på panden og samtidig har vi det rigtig sjovt og hyggeligt.

Jeg er uddannet i Fitness, Zumba, Showdance, Ballroom Fitness (svarer til "Vild med dans trin"), Step, Aerobic, Body pump m.v., så jeg kan give Jer et bredt udsnit af motion.

Jeg glæder mig til at se Jer. Har I spørgsmål, er I meget velkommen til at kontakte mig.

Mange fitnesshilsner

Marianne – tlf.nr. 29 24 97 37