



GODT NYT

AEROBIC

Mandage kl.20-21

i gymnastiksalen på Bjedstrup Skole
v.aerobicinstruktør Kristina Mardi

Holdet starter d.5 sep. og slutter ca.2 uger
før jul, men starter MÅSKE igen efter nytår.

Pris: 225,- (obs. halv sæson)

(Der er IKKE Zumbaerobic tirsdag i år)

Kontaktperson: Ulla Jacobsen, tlf:61302979

Timen vil bestå af aerobic til hede rytmer, styrketræning af
diverse muskelgrupper, udstrækning og afslapning. Så kom
og vær med, og få kroppen arbejdet godt igennem.

Tilmelding sker ved at møde op til træningen.

VEL MØDT

Dover Gymnastikforening
