



KOM MED PÅ EN TRÆNINGSWEEKEND I SÆRKLASSE - BODYWORKS, INDOOR BIKE OG CIRKELTRÆNING M.V. MED INTERNATIONALT KENDTE INSTRUKTØRER

Den 21.-23 april 2017 i Idrætscenter Nyborg

Et hold af internationalt anerkendte instruktører inden for fitness og bl.a. Bodyworks og Indoor Bike kommer til Nyborg – og du har nu chancen for at opleve en weekend med træning i særklasse og fuld valuta for pengene! Der bliver rift om pladserne – så skynd dig at melde dig til. Instruktørerne Mel Thomas, Kate Stephenson og Ramone Pemberton har mange års erfaring som undervisere og personlige trænere på fitnesscentre i bl.a. England og på Club La Santa.

Program

Fredag

- 10-11 Spinning med Mel
- 14-15 Spinning med Rambo
- 16-17 INSANITY med Mel
- 17-18 Intro til PiYo med Kate

Lørdag

- 10-11 Spinning med Mel
- 13- ? Circuit med Mel
- 16-17 Spinning med Rambo / Insanity med Mel
- 17-18 Flexibility og Core PiYo med Kate

Søndag

- 10-11 Power PiYo med Kate
- 11-12 Spinning med Rambo
- 14-15 INSANITY med Mel

Pris

Gratis for medlemmer af Nyborg Familie & Firma Sport (Spin4You) og Elefanten!
Kr. 50,- pr. dag for øvrige deltagere.

Tilmelding

Medlemmer af Elefanten og Nyborg Familie & Firma Sport (Spin4You) kan skrive sig på tilmeldingslister i trænings-lokalerne i Idrætscenter Nyborg.

Øvrige deltagere tilmelder sig via betaling med MobilePay til nr. 40253689

Sidste frist for tilmelding den 7. april 2017.

Arrangører:

Sponsor:



MOTIONSKLUBBEN
ELEFANTEN
Motion for alle i Nyborg



**Nyborg
Familie &
Firma Sport**

 Følg os på Facebook:
Nyborg Familie & Firma Sport

www.nffs.dk