



Kom og få brugt kroppen til

fysisk træning - kvinder 18+

med fokus på styrketræning

Træningen varierer mellem:

- Dance It
- Step
- Gymnastik
- styrketræning/cirkeltræning

**Vi træner torsdage kl. 19.00 - 20.00
I Tim Hallens kantine**

Skiftende instruktører:

Rikke Fjord
Annemette Vanghøj
Susanne Vang

Vi starter i uge 43 og fortsætter til og med uge 50
Pris for 8 træninger - **175 kr.**

Tilmelding skal ske på www.timgif.dk under gymnastik -
holdtilmelding

Vi starter igen i uge 1 og fortsætter til og med uge 9.
Tilmelding til træningerne efter jul kan ske fra uge 52.

