



Fitness for Astrup-Sønderskov Friskole

Lørdag d. 24. januar 2015 har du mulighed for at prøve kræfter med en række forskellige træningsformer, når vi i samarbejde med ASIF og Pernille Dybro fra Dyb:ro Yoga inviterer til en 3 timers fitness-marathon i Astrup-Sønderskov hallen.

Mød op i hallen kl. 13.30 hvor vi byder på fitness-dans, aerobic og styrketræning, hvorefter dagen rundes af med en gang yoga og afslapning med Pernille. Prisen for hele herligheden er 50 kr. der ubetinget går til Astrup-Sønderskov Friskole.

Alle kan være med, der er pauser og små forfriskninger undervejs og vi sørger for, at øvelserne ikke er for svære. Så mød op til en hyggelig eftermiddag med masser af sved på panden. Man er selvfølgelig også velkommen til kun at deltage i dele af arrangementet. Medbring gerne måtte el. lign, da vi kun har et begrænset antal.

Har du spørgsmål, så ring til os:

Lone Venderby (instruktør – puls og styrke) 26134277

Mette Højrup (instruktør – fitness-dans) 40810002

