



# Girl Power



***Så er der igen dømt rigtig sjov tøse-træning 😊***

***For alle piger i alderen 13-16 år***

**Hver mandag kl. 16-17**

**Start 20. september**

**Slut 6. december**

*(ingen træning i uge 42 – efterårsferie)*

Sjov og effektiv motion af forskellig art, f.eks. intervaltræning i motionscenteret, cirkeltræning, spinning (indendørs cykling), EFFEKT/Pilates, kampsport, boldtræning m.m.

Piger som allerede træner i motionscenteret er meget velkomne til også at tilmelde sig holdet.

Deltagelse vil i så fald være inkl. i kontingentet.

Tilmelding senest mandag d. 13. september 2010 på mail: [motionscenter@tune-if.dk](mailto:motionscenter@tune-if.dk) – kontakt centeret for en aftale om indmeldelse og hvis du har spørgsmål.

Hele forløbet koster kr. 275,00.  
Instruktør: Tina Greve Mathisen