

Så er det nu.....

**Slankeholdet
"Kun for Kvinder"
Efterår 2010
11 uger**

Kom godt i gang med en sund livsstilsændring

Så er det muligt at tilmelde sig efterårets slankehold "kun for kvinder".

Der er max. plads til 12 delt.

Vi har tilrettelagt et 10 ugers slankeforløb som bl.a. består af:

- Fællestræning hver tirsdag på lukket hold.
- Sjov og udfordrende fællestræning med faste instruktører (Zumba Fitness, Cross Fitness Light, Pilates/EFFEKT, Spinning m.m.)
- Mulighed for vejning hver tirsdag (fedt%, muskelmasse, bodyage m.m.)
- Din egen personlige slanke log-bog.
- 7 dages kostdagbog som bliver analyseret af vores ernærings- og livsstilscoaches
- 2 kostforedrag i forløbet
- Støtte og vejledning i hele forløbet.
- Godt fællesskab omkring træningen.

For at deltage på slankeholdet forventes det, at du – ud over fællestræning én gang pr. uge – selv træner min. 2 gange pr. uge.

Der er "mødepligt" på holdet og hver deltager skal betale et depositum på kr. 1.000,- som tilbagebetales når/hvis hele forløbet gennemføres ☺.

Info-møde:

**Tirsdag d. 28. september
kl. 18.30**

Tilmelding til info-mødet og evt. hele slankeforløbet på motionscenter@tune-iff.dk

Holdet starter træning tirsdag d. 5. oktober.

Der er ikke fællestræning i uge 42 p.g.a. efterårsferien.

Holdet slutter tirsdag d. 14. december.

Fællestræning hver tirsdag kl. ca. 18-19.

Foredrag om kost og livsstil 2 gange i forløbet (efter fællestræning).

Vi glæder os til at møde dig!

Mange hilsner fra alle instruktørerne ☺