

Skavanker ingen hindring.

De fleste af os på holdet, har enten problemer med vægten, knæ, hofter, skuldre eller håndled, men humøret fejler ikke noget - så mød bare op

Kom og få en gratis prøvetime



Kom og vær med på vores X-Fit damehold – stærkere sammen!

Er du klar til at booste din styrke, udholdenhed og energi?

Vores X-Fit damehold træner hver tirsdag og torsdag kl. 18.30-19.30, og der er plads til dig, uanset dit niveau og alder (25+, de fleste er 50+).

Hvor træner vi? Lige så snart vejret tillader det, træner vi udendørs ved klubhuset, Kirkevej 5, 4672. Foreløbig træner vi indendørs i gymnastiksalen på Skelbæk Friskole, men vi forventer at gå på græs efter påske, hvis vejret arter sig.

Hvad kan du forvente? Under kyndig vejledning af vores dygtige træner Michelle Damskier får du en intensiv, alsidig og naturlig træning med fokus på puls, styrke og udholdenhed. Vi arbejder med kroppens naturlige bevægelser og tilpasser træningen til individuelle niveauer og eventuelle skavanker. Udstyr som elastikker, klude, bodybars, kettlebells og egen kropsvægt bringer variation og udfordring til træningen.

Hvis Michelle er forhindret i at træne, overtager Charlotte Petersen træningen, så du altid kan få det maksimale ud af din træningstid.

Fordi træning skal være sjovt: Vi lover masser af sved på panden, ømme muskler – og grin undervejs! Selv lattermusklerne får træning.

Praktisk: Der trænes med åbne hold og betaling via klippekort, så du kun betaler for de gange, du deltager:

- **Pris:** Første 10-turskort koster kr. 475,-. Herefter er prisen kun kr. 375,-.
- Alternativt kan du betale pr. gang: kr. 50,-. Husk: Klippekort skal bruges inden sommerferien.

Vigtig info: Husk at medbringe vand – det får du brug for!

Vi glæder os til at byde dig velkommen på holdet.

Kom og oplev den fantastiske energi og fællesskab på vores X-Fit damehold!

Med venlig hilsen

Nordstevns G & I

Du er velkommen til bare at møde op, tag gerne en med, vil du være sikker på en plads så kontakt Charlotte på mobil 21 45 41 44.

