



Vi fejrer 10-års jubilæum hele uge 18

Kom og vær med.....

JUBILÆUMS YOGA

Mandag den 28.4 kl. 17.30-18.30

Tove Bundesen er klar til at guide dig igennem alle øvelser, så kom frisk nybegyndere og erfarne alle kan være med.

Tag behageligt tøj på og medbring gerne et tæppe.

UNGE FITNESS

Rabat til unge mellem 12-25 år kontingent for 500 kr. for et helt år.

Hvis du melder dig ind i uge 18

Tilmeld på www.kvik70.dk



Tirsdag den 29. april kl. 17-18:

Åbent hus i Fitness

Alle kan komme forbi til en snak med vores instruktører, få lavet program eller tag et kig.

Alle er velkomne.

Tirsdag den 29. april kl. 17.30:

Intro - begynder spinning ca. 40 min, alle aldre.

Lær at indstille din cykel og lær teknikken.

Vi har fået 4 nye cykler, så der er også plads til dig.

Susanne instruerer

Rabat til unge mellem 12-25 år kontingent for 500 kr. for et helt år.

Hvis du melder dig ind i uge 18

Tilmeld på www.kvik70.dk

Onsdag den 30. april 17.30-19.30



Kæmpe Jubilæums – Spinnings event

Prøv 2 timers spinning i træk, tag veninde/vennen med og del cyklen eller book en hver, det bliver såååå fedt.

Tilmeld via hjemmesiden eller hvis ikke du er medlem, sms til Susanne: 23235070



Rabat til unge mellem 12-25 år kontingent for 500 kr. for et helt år.

Hvis du melder dig ind i uge 18

Tilmeld på www.kvik70.dk

Til de morgenfriske

Torsdag den 1. maj kl. 8-9:

Åbent hold for seniorer, hvor der trænes i maskiner og på gulv, med hensyntagen til diverse skavanker.

Alle kan være med.

Tag dit træningstøj med og få rørt muskler og smilebåndet.

Ledet af Anette instruktør siden 2015



Torsdag den 1.Maj kl.18-19:

Cirkeltræning-Puls og Styrke

Vi træner i maskiner og laver gulvøvelser så vi alle får sved på panden.

Alle kan være med.

Ledet af vores ihærdige instruktør Susanne, der har været med i 14 år.

Rabat til unge mellem 12-25 år kontingent for 500 kr. for et helt år.

Hvis du melder dig ind i uge 18

Tilmeld på www.kvik70.dk

Opstart unge træning i Roager Fitness



Onsdage kl. 16-17

Alle mellem 12-16 år inviteres til at være med på vores unge hold.

Dette kan du forvente:

Opvarmning med Tabata

Træning i maskiner

Træning med vægte

Lær at træne i maskinerne og følge et program, mærk hvad det kan gøre for dine muskler.

Alt efter interesse forventer vi at lave hold med varighed af 1-3 mdr.

Instruktører: Angelina og Tor

Begrænset antal deltagere.

Derfor meld til i uge 18 og få 1 års kontingent for kun kr. 500,- kun denne uge

www.kvik70.dk

ses vi????????????????????????????????

ROGRAM hele uge 18



- **Mandag 28. april kl. 17.30-18.30:**
Yoga kom prøv.
Tove guider dig igennem alle øvelser
- **Tirsdag den 29. april kl. 17-18:**
Åbent hus i Fitness, hvor alle kan komme forbi til en snak med vores instruktører, som har været med siden vi startede.
- **Tirsdag den 29. april kl. 17.30:**
Intro - begynder spinning, alle aldre. Lær at indstille din cykel og lær teknikken, vi cykler max 40 min.
- **Onsdag den 30. april kl. 16-17**
Unge hold starter op alder mellem 12-16 år.
Tabata – træning i maskiner og med vægte.
Begrænset deltager antal
Mød op og prøv!
- **Onsdag den 30. april 17.30-19.30:**
Spinnings event kom og prøv 2 timer i træk eller del en cykel. Tilmeld via hjemmesiden eller hvis ikke du er medlem, sms til Susanne: 23235070
- **Torsdag den 1. maj kl. 8-9:**
Åbent Senior hold, hvor der trænes med hensyntagen til diverse skavanker. Alle kan være med.
- **Torsdag den 1. Maj kl. 18-19:**
Cirkeltræning-Puls og Styrke vi bruger maskiner og gulvøvelser til at få sved på panden. Alle kan være med.

PRINT UD OG HÆNG PÅ KØLESKABET OG VÆR MED TIL AT FEJRE ROAGER FITNESS