

Robust Ryg-Niveau 1

Fortsætter

”Robust Ryg niveau 1 fortsætter” er et vedligeholdende hold til dig der har gennemgået Robust Ryg niveau 1 *intro*, og gerne vil fortsætte med holdtræning.

Træningen vil, lige som på introforløbet, inkludere øvelser med egen kropsvægt eller lette vægte, men træningen vil kun foregå én gang om ugen. Vi opfordrer derfor til at du selvstændigt træner ved siden af.

Træningen foregår i Sport & fitness på Østergade 51 i Haderslev, og der trænes hver tirsdag kl. 17-18.

Prisen er 119,04 kr. pr. træning, og man binder sig til 4 træninger af gangen, så prisen er i alt 476,16 kr. for 4 uger. Beløbet betales bagud, eller fra gang til gang via Mobile Pay.

Betaling refunderes *ikke* trods aflysning eller udeblivelse.

Er du medlem af Danmark har du mulighed for at få tilskud.

Efter de 4 uger er der mulighed for at fortsætte på holdet, hvis dette ønskes og vurderes relevant.

Ved Deltagelse på holdet får du også 8 ugers gratis selvtræning i Sport & Fitness' lokaler, såfremt du ikke tidligere er blevet givet dette.

Hvis du kunne tænke dig at tilmelde dig eller høre mere om holdet så skriv en besked til Emil på EJ@kirohaderslev.dk.

Obs: Holdet er begrænset til 6 deltagere.

