

SKULDERTRÆNING HOS NØVLING IF - I SAMARBEJDE MED NEWTON FITNESS



GENOPTRÆNING

TRÆNINGSPROGRAM

NEWTON FITNESS - ET OPLAGT TILBUD TIL DIG MED
SKULDER- OG RYGSMERTER

SKULDERTRÆNING

GÅR DU MED SKULDER- ELLER RYGSMERTER
OG ØNSKER DU AT KOMME DISSE TIL LIVS?
ELLER ØNSKER DU BLOT AT BLIVE STÆRKERE, MERE
MOBIL OG UNDGÅ SKADER I SKULDERREGIONEN?
SÅ SKAL DU TILMELDE DIG DENNE TRÆNINGSSSESSION,
NÅR **NØVLING IF** OG **NEWTON FITNESS** PRÆSENTERER
SKADESFØREBYGGENDE TRÆNING MED KEGLEFORMET
TRÆKØLLER, HVOR DER UDFØRES CIRKULÆRE
TRÆNINGØVELSER.

SVING

SJOV

DETTE SKER
LØRDAG D. 11/02 2017 KL 10.00-12.00
I GISTRUPHALLEN
OG KOSTER KUN 50,-

INSTRUKTØRER FRA KLUBBEN

STYRKE



TILMELD DIG PÅ
NOEVLINGIF.DK
SU. D. 08/02 2017