

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 DETTE UGENTLIGE HOLD, NÅR **NØVLING IF** PRÆSENTERER SKADESFOREBYGGENDE TRÆNING MED KEGLEFORMET TRÆKØLLER. DU FÅR **12 TRÆNINGER** AF 45 MINUTTERS VARIGHED VED VORES DYGTIGE NYUDDANNEDE INSTRUKTØRER.

SVING

SJØV

DETTE SKER HVER **TORSDAG KL 18.45-19.30** I GISTRUPHALLEN, FØRSTE GANG 23. MARTS 2017

- PRIS: **300,-** FOR MEDLEMMER, **500,-** FOR IKKE-MEDLEMMER
- VED SPØRGSMÅL: KONTAKT CHRISTOFFER MADSEN PÅ 22 46 50 12

INSTRUKTØRER FRA KLUBBEN

STYRKE



**TILMELD DIG PÅ
NOEVLINGIF.DK
(INGEN SU.)**