

MEDLEMSTILBUD

SPINNING PÅ TRIMSENTERET!!!

Havøysund Trimsenter kan endelig tilby spinning for sine medlemmer.

Etter mye interesse og etterlysning skal vi kjøre i gang med innledningsvis 4 UKER spinning i første omgang. Det vil foregå på TIRSDAGER og TORSDAGER kl 19:00 til 20:00 med første treningskveld satt til TORSDAG 19.04.2007

Treningsavgift er satt til kr 30,- pr gang betalt ved oppmøte.
Egon Leonhardsen er spinnings instruktør for hele perioden!
DETTE ER ET GODT TILBUD!!!!

Det henger en liste på trimsenteret hvor de som ønsker kan skrive seg på. Dette må gjøres fordi vi dessverre kun har 4 sykler tilgjengelig for øyeblikket. Men dette skal vi få forandret på hvis det er stor interesse for spinning.

Spinning er den aktiviteten som du kan forbrenne mest kalorier på kortest tid med, helt perfekt for deg som ønsker og bli "kvitt" litt vekt før "bikini sesongen"!! (gjelder så absolutt gutta også)

Hilsen

