

Sund og slank

Shape4you

Vi starter et nyt slankeforløb for alle der har et ønske om at tabe sig.

Tilbuddet er rettet mod både kvinder og mænd.

Er du gået i stå, eller faret vild i slankejunglen? Så står fitness instruktør, kropsterapeut og ernæringsvejleder **Dennis Ankersen** klar til at guide dig gennem et 12 uger forløb med individuel vejledning og træning, for at du kan nå dine mål.

Vi tilbyder et forløb over 12 uger som består af:

- Individuelt træningsprogram – incl. konditest.
- Individuelt kostprogram.
- 1 ugentlig fællestræning.
- Mål og vejning hver anden uge.
- 2 gange personlig samtale i forløbet.
- 2 gange fælles inspirationsforedrag omkring livsstilsændring.
- Fælles kursus i "mindfulness".
- Undervisning i "High Intensity Interval Training".

Du får et redskab til en varig livsstilsændring, og en top motiveret træner, som vil være der til at vejlede dig og holde din motivation oppe under hele forløbet.

Pris: kr. 695,- plus dit normale medlemskab af Shape4you.

Opstarts møde torsdag d. 12. januar 2012. kl. 19:00.

**Tilmelding og eventuelle spørgsmål
besvares på tlf. 33 15 15 16.
eller kontakt Dennis på tlf. 26 72 15 02.**

