

bjerke il ski inviterer til sirkeltrening



sirkeltrening i maurahallen

invitasjon til alle over 12 år – sirkeltrening i maurahallen hver onsdag i tiden 1800 – 1930

10 øvelser – 45s arbeid / 15s hvile – 5min pause mellom rundene - 4 runder (eller færre, det bestemmer du) – kun din egen kropp som vekt

denne invitasjonen gjelder også foreldre og skivenner i alle aldre – kom og gjør treningen lett og skap gode opplevelser og god stemning – vi oppfordrer deg til å løse medlemskap i klubben hvis du ikke allerede er medlem

hvis du kjenner noen du tenker burde være med deg – ikke nøl med å invitere

skiklubben arrangerer og målet er sunn idrett, ikke økonomisk gevinst – gratis tilbud til medlemmer i skiklubben

god stemning – god form – orke mer

kontakt henning på mr.henning.evensen@gmail.com eller 90091610 hvis du har spørsmål