



MorFit

Flad mave og stærk bækkenbund!

Barselstilbud i Beder-Malling Idrætsforening

Vil du have din gamle form og figur tilbage?
Savner du din flade mave, og vil du styrke din bækkenbund?
Vil du have en stærk og harmonisk kropsstamme?

På bare 12 uger vil du opleve, at du igen får styr på bækkenbund, får styrket de dybtliggende mavemuskler, får en stærkere lænde- og rygmuskulatur og øget din kropsbevidsthed.

Undervisningen varetages af certificeret personlig træner og underviser Sidse Malling (mandag) og Ann Sofie Bækgaard (torsdag).

- Tilmelding:** på www.bmi-egeland.dk under halbooking (min. 8 og max. 15 deltagere)
- Pris:** kr. 500 kr. for 1 hold/uge 12 gange, 900 kr. for begge hold
- Hvor:** Egelund Idrætscenter, BMI hallen, Bredgade 5, 8340 Malling
- Hvornår:** Mandag kl. 11-12 med start 26. marts 2012
Torsdage kl. 11-12 med start 15. marts 2012
- Praktisk:** Vi tager hensyn til babyer og ammepauser, og der er plads til, at dit barn kan sove enten i barnevogn eller lift inde i hallen.
- Info:** Ved spørgsmål kontakt underviser Ann Sofie Bækgaard på aktivitet@bmi-egeland.dk eller på 26749182



www.bmi-egeland.dk