

Cirkeltræning

Bliv en del af et nyt hyggeligt træningsfællesskab
sammen med IF Silkesind



Kom og vær med på dette nye træningshold om tirsdagen, hvor du får bevæget kroppen godt igennem og får sved på panden. Der vil være opvarmning, cirkeltræning og udstrækning hver gang.

- HVOR:** Træningsrummet i Psykiatriens Hus, Falkevej 5, Silkeborg
- HVORNÅR:** Tirsdage Kl. 15.30-16.30 - Første gang tirsdag d. 20. februar
- HVEM:** Medlemmer af IF Silkesind
- Instruktører:** Michael og Betina – Send SMS på 42155838 (ved tilmelding og afbud)

Det er frivillige instruktører uden træneruddannelse der står for cirkeltræningen, så du skal kende din egen krops begrænsninger.

- Medbring:** Husk vand, indendørs sko og dit gode humør...

