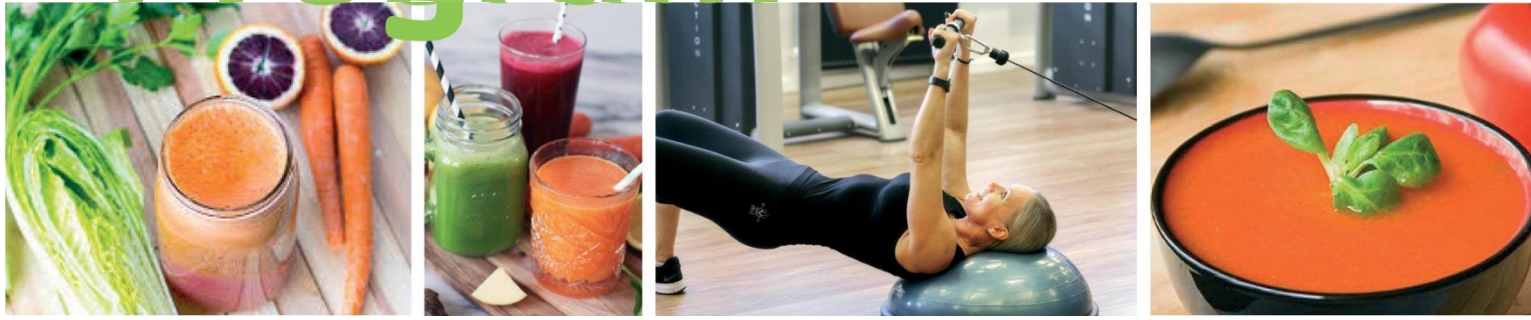


Program



Mandag den 18. januar 06.20-07.45

- Intro
- Fedtprocentmåling og taljemål
- Kogt vand m/citron
- Bike 45 min.
- Servering af udrensende juice (morgenmad)
- Take-away frokost smoothie

Tirsdag den 19. januar kl. 06.30-07.30

- Kogt vand m/citron
- Bootcamp og stræk 45 min.
- Evaluering af 1. dag
- Servering af udrensende juice (morgenmad)
- Take-away frokost smoothie

Onsdag den 20. januar kl. 06.30-07.30

- Kogt vand m/citron
- Yoga, meditation og åndedrætsøvelser 60 min.
- Servering af udrensende juice (morgenmad)
- Take-away frokost smoothie

Torsdag den 21. januar kl. 6.30-7.30

- Kogt vand m/citron
- Biking & Upper Body 55 min.
- Servering af udrensende juice (morgenmad)
- Take-away frokost smoothie

Fredag den 22. januar kl. 06.30-07.45

- Kogt vand m/citron
- Bootcamp Body og strækøvelser 45 min.
- Servering af udrensende juice (morgenmad)
- Take-away frokost smoothie

Lørdag den 23. januar kl. 07.20 -08.30

- Kogt vand m/citron
- Tabata 30 min.
- Fedtprocentmåling og taljemål
- Afslutning

Betalingsbetingelser: Reservér din plads: Kr. 500,- (tilmelding er bindende)

Betalingsmåde: Mobilepay til 4052 1604 eller overførsel til konto:

Reg: 6686 Kontonr.: 0012366019.

Tilmelding på www.fitnessconsulting.dk
eller til Bettina Borg på 40 52 16 04
mail bb@fitnessconsulting.dk

FITNESS
CONSULTING

By B & M