

Fysisk trening for voksne

VBTK

Januar – Juni 2022

Fysisk trening er morsomt, sunt og skadeforebyggende!

Sørg for at du sikrer deg plass på denne treningen som er en investering i egen helse, gir bedre livskvalitet og kan bedre dine ferdigheter på tennisbanen.

Treningen vil foregå i vårt store trimrom 140m2 rett innenfor garderobene i underetasjen klubbhus. Her kan vi holde god avstand mellom deltagerne.

Vi ønsker å tilby deg:

Morsom og variert fysisk trening Mandager og/eller Torsdager 18.00 – 19.00

* Åpen for alle voksne uansett nåværende fysisk form
* Siste trening vil være Mandag 13.juni og Torsdag 16.juni
* Prisen for treningen beregnes fra og med dagen du starter
* Etter en prøvetime avgjør du om du blir med fast fremover mot sommerferien

Trener: Sead Koljenovic

Deltageravgift

1 dag pr uke 125,- pr gang

2 dager pr uke 95,- pr gang

Påmelding

Gjøres på mail til [post@vbtk.no](mailto:post@vbtk.no)

Vis hensyn til gjeldende smittevernsregler!

Med hilsen

Vestre Bærum Tennisklubb