



Strong Mind - Strong Body

9 Ugers BootCamp

Fokus på at få en sundere tankegang, og derved en sundere livsstil

PRAKTISK INFO

- Plads til 8 deltagere
- Opstart 18. november
- 5 uger før jul
- 4 uger efter jul
- 300 kr. for medlemmer
- 600 kr. for ikke-medlemmer

HVAD FÅR DU?

- Vejning og måling
Før – Midt - Slut
- Kostvejledning
- Coaching igennem hele forløbet
- Træningsplan
- Fællestræning
Tirsdag+Torsdag+Lørdag
- Madlavning og samvær
- 4-6 udflugter

HVORDAN BLIVER DU EN AF DE 8 DELTAGERE?

- Du skriver en ansøgning. Hvor du fortæller lidt om dig selv og hvorfor du kunne tænke dig at deltage.
- Fortæl også hvad der skal til, for at styrke dit mindset.
 - Send ansøgning til:
Katja.fana@gmail.com
- ANSØGNINGSFRIST 7. NOVEMBER