



BEACH 2010

Kost och träning behöver inte vara tråkigt och svårt.
Med hjälp av mycket humor och kunskap kommer du
under 4 tillfällen att lära dig hur du höjer din energi nivå
samt ökar din fettförbränning
Vill du ha resultat och forma kroppen som du vill ha den,
testa något som verkligen fungerar!!
Att gå ner de där frustrerande kilona och samtidigt bli
både starkare och smidigare.
Med hjälp av ett anpassat träningsprogram och ett unikt
kostupplägg.

Start: V 15 samt 16, 19, 21

17/4, 24/4, 15/5, 29/5

Tid: lördagar 14.00 - 16.00

Kostnad: 595 kr

Upplägg: kostföredrag samt träning vid varje kurstillfälle.

Träning/kostprogram ingår i kursen

OBS!! kursen är krävande.

Anmälan/betalning i receptionen senast en vecka före
kursstart.

Välkommen !