

VENDIA **Fitness** FORENING SIDEN 1981

Thomas Morilds Vej 11. 9800 Hjørring. Tlf. 5153 1981

Start 2 Walk i VENDIAFitness.

At gå i naturen, er en fantastisk form for motion, både for din kondition, men også hvis du ønsker at starte et vægttab.



Derfor starter VENDIAFitness, et 10 ugers forløb "Start to Walk - for nybegyndere", hvor du i fællesskab med andre, hver søndag fra kl. 10.00 vil gå fra Hallen Park Vendia. Turen vil være i et tempo, hvor alle kan være med og vare ca. 1½ time.

Prisen for de 10 uger er kr. 199,00 inkl. vejning/krops analyse ved opstart og afslutning. Denne fortæller blandt andet fedt procent, muskelmasse, bodyage osv.

Opstart er søndag d. 13. januar med afgang kl. 10.00.

Ønsker du at blive vejjet, vil dette ske fra kl. 9.00 – 9.45 i VENDIAFitness, du finder os på 1. sal i Hallen Park Vendia, Thomas Morilds Vej 11, 9800 Hjørring

TILMELDING: er ikke nødvendig, du skal blot møde op i VENDIAFitness søndag d. 13. januar mellem kl. 9.00 og 9.45.

Har du spørgsmål eller andet, så kan vi kontaktes på mail: post@vendiafitness.dk eller telefon. 51531981.

Er du allerede medlem af VENDIAFitness, kan du gratis deltage i hele forløbet.

VendiaFitness er en forening med en medlemsvalgt bestyrelse, og alle medlemmer har dermed mulighed for en høj grad af indflydelse. Foreningen drives primært af 2 fuldtidsansatte samt ca. 50 frivillige, ulønnede medarbejdere. Det tilstræbes, at der er et behageligt miljø med plads til både motionister og elite i alle aldersgrupper. VENDIAFitness er medlem af DIF, DGI, DBBF, DGV, DVF samt ANTI DOPING DANMARK