



## Fredrikshalds Turnforening

### Treningstider Aerobic / Zumba fra uke 11 våren 2011.



#### Mandag

19.00-20.00 Aerobic Kondisjonstime med "stokk"  
20.00-21.00 Aerobic for Mannfolk

#### Tirsdag

18.30-19.30 Zumba Kondisjonstime etter latinamerikanske rytmer  
19.30-20.30 Aerobic Kondisjon og styrke time 50/50

#### Torsdag

19.30-20.30 Zumba Kondisjonstime etter latinamerikanske rytmer  
20.00-21.00 Aerobic for Mannfolk

Har du ikke fått kjøpt deg treningskort? Gi beskjed til instruktøren.  
Kun 600 kr for inneværende halvår.

Vi håper å se akkurat deg i salen

Hilsen Inger-Johanne, Ann Karine, Kristin, Line og Anne

