



6 år med unik holdtræning !

ÅBENT HUS - søndag d. 15. april

TID	SAL 1	SAL 2	CYCLING
09:00-09:30	Step (Helle)		
09:40-10:10	BODYATTACK (Jeannette & Malene)	TRX (kl. 09:30) (Trine)	
10:20-10:50	Cirkeltræning (Jeppe & Thomas)		Cycling (Christina)
11:00-11:30	SH'BAM (Tiffanie, Malene & Jeannette)	Mor/Barn Workshop (Christina)	
11:40-12:10	Kropstræning (Christina)		
12:30-13:00	Musik v/ Sol Gamborg Nielsen Lækker Fødselsdagskage		
13:10-13:40	Yoga (Christina)		

www.la-tiff.dk

TILBUD PÅ DAGEN!

TRÆN FOR 6 KR. RESTEN AF APRIL
(indmeldelse på Fri Træning - oprettelse 199 kr.)