

# Ski-Fitness



## *For hele familien*



Ski-fitness er et familiehold, hvor både børn og voksne kan få styrket deres knæ, fodled, ryg og mave, således kroppen er klar til at tage på skiferie. Der vil være fokus på balancetræning og at få pulsen op på en sjov måde.

**Alle tilmeldte voksne må gratis tage deres børn med til træningen**

Tilmelding: [www.purhusif.dk/gymnastik/gymnastik-betaling-og-tilmelding/](http://www.purhusif.dk/gymnastik/gymnastik-betaling-og-tilmelding/)

Holdet træner hver lørdag kl. 9.00-10.00 i ugerne 1-5

Træningsalen i Træningshuset i Asferg  
Søndergade 17 B, Asferg, 8990 Fårup

Ved spørgsmål Instruktør Heidi Lynge på telefon 22 47 16 17