

TRÆN SELV MED FITNESSMASKINER



Info om selvtræning i Folkehuset Hasle:

- Alle voksne kan blive selvtrænere
- Selvtræning koster 200 kr. om året og betales gennem FO
- Som ny skal du først have introduktion af instruktør og fysioterapeut, Kasper Loft
- Vil du træne i weekender og efter kl. 15 på hverdage, har du brug for en nøglebrik, som du kan få hos pedellen, Bob (tlf. 2920 9643)
- Hør mere hos Kasper Loft (mail: selvtraen@gmail.com) eller hos værtinde, Jane (tlf. 4185 9436)