

# CIRKELTRÆNING

NO  
REST  
IS WORTH  
ANYTHING  
EXCEPT THE  
REST THAT IS EARNED.

## Puls & styrke

Kom og vær med til vores hold i hallen

**TORSDAG KL. 18.30-19.30**

Vi tilbyder:

- Høj intensiv intervaltræning
- Udholdenhed
- Styrketræning
- Konditionstræning
- For både mænd og kvinder
- Bedre kropsholdning

Instruktører på holdet: Kirsten Jelstrup

Holdet kan benyttes af medlemmer af fitness med holdmedlemskab samt af medlemmer af NNGU gymnastik (kontingent opkræves for 10 gange).



FITNESS  
FORM & FRITID  
NØRRE NEBEL