

Korning IF tilbyder.. til alle mænd og damer..

Korning IF – SLANK 2012...

Vil du være med til et lille tiltag i det nye år? Så se her..

Køb et klippekort til 10 vejninger i skolens gymnastiksal for 120 kr. og deltag i konkurrence om fine præmier....

Vi mødes til 1. vejning;

Mandag uge 2 kl. 18.30 – 19.00 – og hvis du har lyst, kan du få en gratis prøvetime STEP fra kl. 19.00 til 20.00

Øvrige mandage i uge 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11 og uge 12 kl. 18.30-18.55 lige før zumba-timen.

Tirsdag uge 2 kl. 18.30 – 19.00

Øvrige tirsdage i uge 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11 og uge 12 kl. 19.30-19.55 lige før zumba-timen. *(du vælger selv om du kommer mandag eller tirsdag – vi samler tallene sammen)*

Når vi er færdige med de ti vejninger får hver deltager udover et forhåbentlig tilfredsstillende vægttab, mulighed for at vinde fine præmier.

Der vil være en flot hovedpræmie for den deltager, som har det størst procentielle vægttab. Og der vil være præmier til øvrige deltagere.

(Vi vil indkøbe nogle fine præmier i forhold til antal deltagere til arrangementet)

Du behøver ikke deltage i vores idrætsaktiviteter for at være med i projekt Korning IF – slank 2012. - Men vi vil gøre opmærksom på, at der er enkelte ledige pladser på zumba-holdene, mandag og tirsdag – samt stepholdet torsdag kl. 20-21.

FIND MOTIVATIONEN ; Vi vil finde inspiration til nogle fedtfattige menuer eller motionstips til eget brug – som du kan få med hjem, når du er blevet vejet og har fået noteret vægttabet på dit klippekort..

Så mød op i Gymnastiksalen i uge 2☺ for yderligere information

Kontakt Dorthe Jensen tlf. 41 57 90 88 eller Vibeke Hansen tlf. 28 15 65 84.