

Kongea motion holder åbent hus

(Indgang ad døren hvor det står motion ,ved Kongea hallen i Gredstedbro)

Alle er velkommen i tidsrummet

Onsdag den 8-14 fra kl. 16.00 til kl. 20.00

Samt lørdag den 11-14 fra kl. 12.00 til kl. 16.00

Kongea motions bestyrelse vil være til stede begge dage.
Onsdag den 8. Vil vores dygtige instruktør også være til stede.
Alle er meget velkommen til at komme og se vores motion center, og prøve kræfter med evt. håndvægtene op til 36 kg. og maskinerne, måske få sved på panden på løbebånd, cyklerne, Cross træneren eller romaskinen. Kom og prøv bestyrelsen og instruktøren vil meget gerne være behjælpelige med at vise hvordan maskinerne fungerer, og hvordan øvelserne udføres korrekte. mm

Tag træningstøjet på og kom frisk.

En god og sund måde at komme af med de "måske ekstra" kg. efter julemaden.

Medlems priserne ser således ud.

1 mdr. 225 kr. - 3 mdr. 600 kr. - 6 mdr. 850 kr. - 1 år 1550 kr.

For pensionister og unge under 18 år koster det

1 mdr. 175 kr. - 3 mdr. 450 kr. - 6 mdr. 675 kr. - 1 år 1100 kr.

Depositum for nøglen 100 kr.

Velmødt og godt nytår fra Kongea motion