



DYRK VANDGYMNASTIK

Kom i form på en anderledes og effektiv måde med træning i vand.

Få bedre kondition, styrke og smidighed

Træning i vand er en sund og sjov bevægelsesform, som løsner op for spændinger. Vandet gør dig nærmest vægtløs, og du får rørt alle muskler. Vi træner kondition, smidighed og styrke og laver bl.a. øvelser for mave, ryg og skuldre. Alle kan være med – og der er intet krav om tilknytning til et firma.

Tid

Onsdage kl. 18.00-19.00.

Sted

På Urbanskolen, Søndervangen 18, 6700 Esbjerg.

Sæsonstart

August – december.

Pris

Pris for sæsonen er 200,- kr.
Mobilepay 73840 Esbjerg Firmaidræt – Vandgymnastik.

Mere information

Har du spørgsmål, er du velkommen til at ringe til Esbjerg Firmaidræt på 23 24 04 70.

Mød op på holdet
eller send os
en mail på
info@esbjerg-firmaidraet.dk

 Find os på Facebook:
Søg på Esbjerg Firmaidræt

Læs mere på
www.esbjerg-firmaidraet.dk



**ESBJERG
FIRMAIDRÆT**