

# FITNESS ONE

Ådalsparken 15, 6710 Esbjerg V, tlf. 76121148

Her er et tilbud du ikke kan sige nej til.....

**ESK har fået et super tilbud til vores løbere fra Fitness One i Sædding**

175,- kr pr. mdr over PBS for fri træning.

(Gælder både maskiner og alle hold)

- Der vil blive lavet et individuelt program der tilpasses den enkelte løber, med opfølgning ca. hver 5 uge for et ekstra beløb på kr. 100,-

**Mesterskabsløbere opfordres til:**

3 x styrketræning & 1-2 x konditionstræning pr. uge

**Konkurrenceløbere opfordres til:**

2 x styrketræning & 1 x konditionstræning pr. uge

**Børn under 11 år skal være ledsaget af en voksen**

(Den voksne behøver ikke være medlem, dette er blot af sikkerhedsmæssige hensyn)

Ovenstående tilbud træder i kraft ved tilmelding på min. 20 personer

For nærmere info mail til : [mj@esbjerg-skojteklub.dk](mailto:mj@esbjerg-skojteklub.dk)

