



# VIF LANCERER: BLIV BIKINIKLAR I VEKSØ

**Vil du være med? Det er for både mænd og kvinder.**

**” Bootcamp” over 8 uger.**

8 uger hvor der er fællestræning, kostforedrag, opbakning og fællesskab.

Vi opretter en lukket facebookgruppe så vi kan støtte hinanden og give gode råd.

**Vi starter d. 1. april og slutter 31. maj -2017**

Du bliver IKKE udstillet, der bliver ikke en offentlig vejning – vejning og måling må du selv sørge for, men vi kan garantere at du bliver klædt på til sund/rigtig kost, samt masser af hård og sjov motion.

Fællestræning bliver styrketræning, samt gå- og eller løbeture. ALLE KAN VÆRE MED  
Fællestræning vil ligge onsdag aften kl 19.45-21, samt søndag formiddag kl 10-12.

Det koster GRATIS at deltage, hvis du er medlem af VIF.

VIF medlemskab kan købes for resten af sæsonen for kr 300,- og så er der fri træning på alle hold. Læs mere på [www.veksø-if.dk](http://www.veksø-if.dk)

**Er du VIF medlem: Tilmeld dig på [www.veksø-if.dk](http://www.veksø-if.dk) under event.**

**Er du endnu ikke medlem af VIF: Tilmeld dig til Joan på [joangeerthsen@gmail.com](mailto:joangeerthsen@gmail.com)**