

Powerhoop

Kom og lad dig begejstre med den nye sjove træningsform Powerhoop og få din egen powerhoop med hjem.

2. oktober 2010
kl. 11.00 – 13.00 i Valby

Hoop-bølgen skyller ind over landet

Powerhoop er navnet på en sjov og effektiv træning rettet mod musklerne omkring hoften, maven, ryggen, benene og ikke mindst i taljen. En powerhoopring er en hulahoopring med vokseværk. Den er blevet både større, tungere og polstret i forhold de elskede 80'er-hulahoopringe. Den indlagte vægt og bølgede form på indersiden af ringen, er hemmeligheden bag de nye ringe.

Powerhoop med uanede muligheder

I en 2 timers workshop med en af landets bedste powerhoopere Camilla Duval Jensen, kan du opleve Powerhooptræning, når det er bedst. Efter workshoppen er du selv i stand til, at lave en fuld Powerhoop-lektion, eller vælge at integrere Powerhoopen i et allerede eksisterende hold, såsom yoga, pilates, aerobic, step, dans, styrketræning, boldspil og meget mere.

Så lad Camilla føre dig tilbage til de glade hulahopdage tilsat powerhoopens nye univers i en sjov anderledes workshop.

Pris

kr. 650,- inkl. en powerhoop
(værdi kr. 449,-)

Tilmelding på
www.firmaidraet.dk

Tilmeldingsfrist Valby: 19. sep. 2010

Kontakt

Helle Nielsen
Mail: hn@firmaidraet.dk
Telefon: 65 31 65 60



DANSK
FIRMAIDRÆTS
FORBUND

Storebæltsvej 11 · 5800 Nyborg
Telefon 65 31 65 60
Fax 65 30 14 26
E-mail kontakt@firmaidraet.dk
www.firmaidraet.dk

Innertrak APS

Vivi Visby
vivi@powerhoop.dk
Tlf. 22 84 65 99
www.powerhoop.dk