



Bliv sommerklar, lækker og i godt humør!

Nyt tiltag i MIF: intensiv forårstræning med sved på panden og nye udfordringer. Vi opretter et hold *kun for kvinder* med fokus på styrketræning, trykke rammer og introduktion til hallens mange muligheder.

Vi mødes hver **tirsdag og torsdag 19.30-20.45** – tirsdagene vil altid være en form for styrketræning, hvor det gerne må være lidt hårdt, mens torsdagene bruges i lidt løsere rammer, hvor hver afdeling i hallen får mulighed for at vise deres træning frem (håndbold, fodbold, badminton, yoga, floorball osv.), men hvor der stadig kommer sved på panden og smil på læben.

Det er ikke en forudsætning at have særligt kendskab til hverken styrketræning eller andre former for idræt, det eneste det kræves er gå-på-mod, engagement og godt humør.

Vi begynder d. 22. april og slutter igen 29. juni – kort, intensivt, godt og sjovt! Så søger du resultater inden sommerens bare skuldre og bikini-udfordringer, så grib chancen og blive en del af "projekt sommerklar"! Kom og vær med – der er kun 20 pladser!

Er du nysgerrig? Spørg i hallen, følg med på www.moerkeif.dk, Facebook eller ring til Maria på 51 52 74 46.

På forhånd tak
- Maria, Mogens og Lene