

GRATIS



FIRMAIDRÆT  
OPEN

# KOM TIL TRX SUSPENSION TRAINING

Prøv kræfter med TRX – en effektiv funktionel træningsform. Du træner med din egen kropsvægt, og du bliver udfordret på balance, styrke og koordination.

Tilbuddet er en del af idrætsstævnet Firmaidræt Open, der rammer Ringkøbing den 9.-11. juni. Her kan du deltage i 16 forskellige aktiviteter – og en række gratis aktiviteter. Stævnet er åbent for ALLE – så tag venner, kolleger og familie med.

Få hele stævneoplevelsen med – og deltag også i fællesspisningen fredag og aftenfesten lørdag.

## Tid

Lørdag den 10. juni kl. 11.30 - 12.30

## Sted

Rofi-Centret, Kirkevej 26, 6950 Ringkøbing

## Pris

GRATIS

## Tilmeldingsfrist

Den 15. maj 2017 – eller når holdet er fuldt booket. Så skynd dig – der er kun 26 pladser.

## Aktivitetsansvarlig

Berit Simonsen, tlf.: 21730321, e-mail: 2bms@mail.dk

Læs mere og tilmeld dig på:

[www.firmaidraetopen.dk/fitness](http://www.firmaidraetopen.dk/fitness)

Samarbejdspartner



Arrangører



RINGKØBING OG  
OMEGNS FIRMAIDRÆT



DANSK  
FIRMAIDRÆTS  
FORBUND