



i Kirkeby Idrætsforening

Vi er klar til at start en sæson op med både nye og gamle danse.

Vi starter op 08.09.11 og træner hver uge frem til uge 12 2012 – der kan forekomme enkelte aflysninger i løbet af sæsonen.

Torsdag                    18.00-19.00            i hallen

Torsdag                    19.00-20.00            i hallen

Official Zumba Instructor      Tina Jorsal

Zumba fitness er effektiv, innovativ og opmuntrende workout, hvor alle kan deltage. Bløde bevægelser, løse hofter, sved på panden og smil på læben, det er, hvad vi skal have, når vi slipper energien løs til latinamerikanske, inciterende rytmer.

De 2 hold følger ikke samme program.

HUSK stor vanddunk, du kan have bare tæer eller gode kondi/løbesko på.

Pris for nuværende medlemmer af KIF                    kr. 550,00

Pris for nye medlemmer af KIF                            kr. 630,00

Pris for 2. hold hvis man ønsker at træne 2 timer    kr. 450,00

Endelig tilmelding og betaling til træningen i uge 39.

Du må gerne forhåndstilmelde dig via SMS til Vibeke Lambertsen tlf. 20911845 eller møde op til træningen.