



Til medlemmer af Fitness i Arena Aabenraa tilbyder vi:

Kort intro til maskinerne

Få en kort intro til maskinerne, med gennemgang af et fortrykt program eller kort opfølgning på samme.

Varighed ca. 30 min. **GRATIS**

Inspiration til ny træning

Program til dig der vil have ny inspiration, og et mere avanceret program, det kan være med frivægte, TRX, kettlebell eller hvad du, eller instruktøren har af forslag.

Varighed ca. 45 min. Pris 250,- kr.

Personlig programlægning

Til dig som har et større og mere langsigtet mål med din træning, det kan være genoptræning efter en skade, vægttab, muskelopbygning eller lignede.

Varighed ca. 60 min. Pris 350,- kr.

Personlig træning

Til dig som har et større og mere langsigtet mål med din træning, det kan være genoptræning efter en skade, vægttab, muskelopbygning eller lignede, og gerne vil have hjælp og coaching undervejs.

Forløbet påbegyndes med en opstartssamtale, hvor der laves en forventningsafstemning, med udgangspunkt i dine mål og ønsker og der vil blive lavet relevante test og målinger, så udviklingen kan tilpasses og følges undervejs.

10 gange á 1 time 2500,- kr.

**Spørgsmål og bookning af tid via henvendelse til Nadja Vejlgård
her i centeret eller ved at sende en mail på
nav@arenaaabenraa.dk**