

# POLE

FORÅRS OG SOMMER  
SÆSON 2023

ONSDAG KL. 18.30-20.30

# FITNESS

Pole er til dig som gerne vil have en sund og stærk krop – men finder almindelig fitness en kende kedsomt. Pole kombinerer dans, akrobatik, styrkeøvelser og hjælper dig til at opbygge smidighed, udholdenhed og styrke. Pole er for alle uanset alder, størrelse og køn. Du behøver hverken, at være stærk eller smidig for at komme i gang. Så kom og vær med - prøv en sjov og anderledes træningsform, der med sikkerhed efterlader dig stærkere og med et smil på læben.



Pole fitness opstarter den 12/4-23.  
holdet træner i tumlesalen (Pedersborg hallen)

**KOM  
PRØV  
BLIV!**