

## Sveitabrek í Íþróttamiðstöðinni Hrafnagili

Fjögurra vikna námskeið í sveitabreki hefst mánudaginn 12. október. Tímarnir eru í íþróttamiðstöðinni Hrafnagili mánudaga, miðvikudaga og föstudaga kl. 06:15 – 07:15. Tímarnir eru mjög fjölbreyttir og allar æfingar á þann hátt að hver og einn gerir eins og hann treystir sér til. Hver æfing getur verið á mismunandi erfiðleikastigi. Sveitabrek hentar öllum og hver og einn keppir við sjálfan sig. Frábært tækifæri til að komast í enn betra form og auka þol. Leiðbeinandi á námskeiðinu er Nína Björk Stefánsdóttir sjúkranuddari og einkaþjálfari. Námskeiðið kostar 10.000. Frekari upplýsingar og skráning hjá Hafdís í síma 8622171 og Nínu í síma 7737443.

Hlökkum til að hitta ykkur á mánudaginn.

