



16 UKER ENDRING



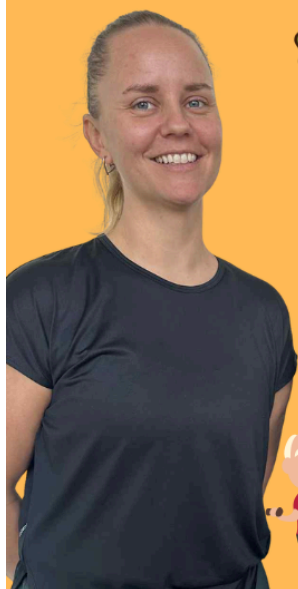
Vi starter 16 uker programmet hvor DU kan bli med. Her vil du få tilpasset treningsopplegg, kostholdsveiledning og samhold gjennom gruppetimer, samtaler og foredrag.



Nå har du mulighet til å investere i egen helse.



**LES MER:
MEDINGRID.NO**



HVA FÅR DU:

ERNÆRINGSRÅDGIVER EIRIK

- Oppstartsamtale med Eirik
- Kostplan tilpasset deg
- 1 times foredrag om kosthold
- Avslutningssamtale
- Tilgang til Eirik i app for spørsmål



HVA FÅR DU

PERSONLIG TRENER INGRID

- Enkel kondisjon eller styrketest ved oppstart
- 1 gruppetime hver uke ledet av Ingrid
 - Tirsdager kl 1830
 - Kan delta på styrkeflex samme uke hvis man ikke kan møte på gruppetimen
- Treningsprogram tilpasset deg for 2x økter i uken
- 1 times foredrag om trening
- Frivillig veiing og mål
- Tilgang til Ingrid i app for spørsmål
- Retest av kondisjon/styrke ved slutt



DU FÅR OGSÅ:

- Bootcamp med sosialt, grilling og hygge
- App hvor vi heier på hverandre og hjelper hverandre.
- Morsomme utfordringer underveis.



Melde deg på?

Gå til medingrid.no og meld deg på via arrangementet.



Pris:

2300,- x 4 mnd,

(totalt 9200,-)

bindende påmelding for hele
perioden.

(velg mellom faktura hver mnd, eller betal hele i en gang)