

Inspiration!

Tomelilla Motorklubb, Cross-sektionen inbjuder sina medlemmar till föreläsning kring kost & träning samt två kommande fyspass med Helena Holck-Clausen.



Helena Holck-Clausen är certifierad kost- och träningskonsult. Hon arbetar med personlig träning med enskilda klienter, PT-grupper, löpgrupper, viktgrupper, hälsocamps, träningsresor, föreläsningar och företagshälsovård. Delägare i gymmet Wellnes, Simrishamn och Åhus.

Föreläsning 15/11 kl. 18-20, i klubbstugan.

Anmälan senast 11/11.

Fyspass 2/12 kl. 18.30-20.30.

Anmäl senast 28/11.

Fyspass 27/1 kl. 18.30-20.30.

Anmäl senast 23/1.

Båda fyspassen sker i Simrishamn på Wellness.

Smsa er anmälan till Sandra, 0709-54 13 95.

Välkomna!