

BEDSTED UNGDOMS OG  
IDRÆTSFORENING

JUMPING FITNESS  
VOKSNE FORÅR 2020

ONSDAG KL. 18.10 - 19.00 og KL. 19.10 - 20.00  
LØRDAG KL. 9.00 - 9.50 (ved mindst 10 tilmeldte)

**ONSDAG**  
**KL. 18.10-19.00**  
**KL. 19.10-20.00**  
**LØRDAG**  
**KL. 9.00-9.50**

Multihallen ved  
Bedsted Friskole  
Syrenvej 3B,  
6240 Løgumkloster

**DEN 1.1.2020**  
**KAN DU TILMELDE**  
**DIG EN NY SÆSON**  
**JUMPING FITNESS**

- > **Start den 8.1**
- > **OBS!! I uge 6 og 7 er der ingen Jumping fitness.**

**TILBUD**

**NÅEDE DU IKKE AT FÅ  
EN PLADS KAN DU  
MÅSKE VÆRE HELDIG  
AT KØBE EN PLADS  
VED AFBUD - DET ER  
FØRST TIL MØLLE  
PRINCIPPET.  
FØLG MED PÅ  
FACEBOOK:  
JUMPING FITNESS  
BEDSTED-BUIF**

Har du lyst til at hoppe, grine og bevæge dig til god musik samtidig med at du sveder og har det sjovt?  
**SÅ er Jumping fitness lige noget for dig.**

**Jumping fitness er træning på en lille trampolin, det er meget skånsomt for både knæ og ryg men samtidig også effektivt og energisk.**

Der er plads til 14 deltagere.  
Alle er velkommen – ung som gammel.  
Vi har det sjovt sammen, her er der plads til alle.  
Instruktør: Rikke - Lene - Linda



**Prisen er 350 for 10 gange** eller 40 kr. pr. gang ved køb af en ledig plads/trampolin som betales i hallen kontant eller MobilePay.

Tilmelding sker på BUIF's hjemmeside under fanen tilmelding

Max kropsvægt 120 kg.  
HUSK: Indendørssko, håndklæde og vand.

!!! Er man forhindret i at deltage til Jumping fitness melder man afbud på Facebook på Jumping Fitness BEDSTED - BUIF, så andre kan få glæde af ledige trampoliner  
Ledige trampoliner og informationer som vedr. Jumping fitness vil blive slået op der.

Vel Mødt  
BUIF