

# Kuhre Fysio

## FYSISK TRÆNING

40,-

Pr. gang



- Optimer styrke
- Forbedre dit løb på hastighed, acceleration, reaktion og udholdenhed
- Bliv mere mobil og undgå skader

Styrke, løb & mobilitet for fodboldspillere i sommerferien | Piger & drenge mellem 11-15 år | Hvert træningspas varer 60 min | Sørg for at holde formen over sommerferie | Bliv en hurtigere og stærkere spiller

Max 15 deltagere pr. hold - Først til mølle  
Betaling sker ved tilmelding, ved sygdom eller andet fravær af spiller, refunderes penge ikke.

STED

Jens Jessens vej 20  
Frederiksberg  
idrætsanlæg

Kontaktperson og mere information  
Kontakt Mette fra KuhreFysio  
mette@kuhrefysio.dk



## Tilmelding

Spiller navn \_\_\_\_\_

Mobilnr. \_\_\_\_\_

Klub \_\_\_\_\_

Årgang \_\_\_\_\_

Forælder navn \_\_\_\_\_

Forælder dato & underskrift \_\_\_\_\_

Forælder mobilnr. \_\_\_\_\_

Antal tilmeldinger (sæt cirkel omkring og tæl sammen)  
\_\_\_\_\_ x 40kr. = \_\_\_\_\_ Kr.

Overføres til MobilePay 78040  
Note ved betaling: "Barns navn" + træning

Dato / Tid		kl. 09.30	kl. 10.30	kl. 11.30
Mandag	1. juli	Løb	Styrke	
Tirsdag	2. juli			
Onsdag	3. juli	Løb	Styrke	Mobilitet
Torsdag	4. juli			Mobilitet
Fredag	5. juli			
Lørdag	6. juli	Løb	Styrke	Mobilitet
Søndag	7. juli			
Mandag	8. juli	Løb	Styrke	
Tirsdag	9. juli			
Onsdag	10. juli	Løb	Styrke	Mobilitet
Torsdag	11. juli			
Fredag	12. juli	Løb	Styrke	Mobilitet
Lørdag	13. juli			
Søndag	14. juli			
Mandag	15. juli	Løb	Styrke	Mobilitet
Tirsdag	16. juli			
Onsdag	17. juli	Løb	Styrke	
Torsdag	18. juli			

Dato / Tid		kl. 09.30	kl. 10.30	kl. 11.30
Fredag	19. juli			
Lørdag	20. juli	Løb	Styrke	Mobilitet
Søndag	21. juli			
Mandag	22. juli	Løb	Styrke	
Tirsdag	23. juli			
Onsdag	24. juli	Løb	Styrke	Mobilitet
Torsdag	25. juli			
Fredag	26. juli	Løb	Styrke	Mobilitet
Lørdag	27. juli			
Søndag	28. juli			
Mandag	29. juli	Løb	Styrke	
Tirsdag	30. juli			
Onsdag	31. juli	Løb	Styrke	Mobilitet
Torsdag	1. august			
Fredag	2. august	Løb	Styrke	Mobilitet
Lørdag	3. august			
Søndag	4. august			