

**Toftebakken 5  
i Birkerød**

**Åbent hus lørdag den 19/8**

**Kig forbi og prøv vores holdtræning  
– og få en uforpligtende snak**

**08.30 Simpel step  
09.00 Totaltoning  
09.45 TRX  
10.15 Effekt Miks  
10.45 TRX  
11.15 Mave- og rygtræning**

Slankehold  
Holdtræning  
Kostvejledning  
Coaching  
Samtaleterapi  
Personlig Træning  
Høj faglighed

**MASSER AF  
GODE TILBUD**

**BIRGITTE  
NYMANN**  
EFFEKTIV  
TRÆNING

**effektiv.dk**



**Din Sundhedscoach**  
Bolette Graven - [www.bolette.dk](http://www.bolette.dk)