



Einladung zum 3.Tag der offenen Tür

am 19.Januar 2019 von 10:00 bis 17:00 Uhr
Lady Vitalis - Was Frauen bewegt

Unser Programm

Große Neukundenaktion !!
13 Monate trainieren mit einer
12monatigen Mitgliedschaft

10:00 bis 16:00 Uhr: Eine Reise durch die Fitnesswelt - Mach Dir die Welt wie sie Dir gefällt!!

10:30 Uhr: Vortrag = Hängematte des Glücks - Beckenbodentraining der besonderen Art

11:00 & 12:00 Uhr: Indoorcycling - trainiere in Deiner optimalen Intensität - wir zeigen es Dir

11:30 & 12:30 Uhr: Jumping-Vitalis - Power-Fitness und Spaß auf dem Mini-Trampolin

12:00 Uhr: Stoffwechselzirkel - Kraft-Ausdauer-Übungen um die Fettverbrennung anzukurbeln

12:30 Uhr: Vibrationstraining - ist das auch etwas für mich ? Komm und probiere es aus

13:00 Uhr: Vortrag = Easy-Vitalis – mehr als nur Kalorien zählen zum Abnehmen, ohne Jo-Jo-Effekt

14:00 Uhr: WaterRower - das Rudergerät für den Ganzkörperworkout

14:30 & 15:15: Aerial-Tuch-Yoga -Vitalis - eine kleine Entspannungseinheit

15:00 Uhr: Faszienzirkel - weg vom Boden und rauf auf die Rolle

Ab 16:00 Uhr: Auslosung der Gewinne

Zu gewinnen gibt es:

1. Eine Mitgliedschaft über 3 Monate bei Lady Vitalis im Wert von 147,00 Euro (Option: Silber)
2. Mein 8 Wochen Beckenbodentraining im Wert von 99,00 Euro
3. 3x Vibrafitkarte mit 60 minütigen Guthaben
4. bis 9 = Diverse Kosmetik- und Massagegutscheine

Ab 16:30 Uhr: Ausklang der Veranstaltung

Melden Sie sich am besten gleich telefonisch oder persönlich im Studio an und reservieren Sie sich einen Platz für die Stationen Ihrer Wahl. Sie möchten lieber spontan vorbeikommen ? Kein Problem, eventuelle Wartezeiten versüßen wir Ihnen dann am Kuchenbuffet. Alle Reisetickets mit Stempeln von mindestens 4 Stationen nehmen an der Verlosung um 16:00 Uhr teil. Viel Spaß! Wir freuen uns Sie kennen zu lernen.

Das Team von Lady Vitalis !!



Lady Vitalis – Was Frauen bewegt

Zentrum für Frauenfitness & Frauengesundheit - Stormstraße 5, 42549 Velbert

Telefon: 02051 63346 | email: willkommen@ladyvitalis.fitness | Internet: www.ladyvitalis.de