

# SGF ACT — EN NYHED I SGF



**SVED PÅ PANDEN**  
**INTENSIV TRÆNING**  
**SMIL PÅ LÆBEN**  
**KONDITION**  
**MUSKELSTYRKE**  
**VAND**

ACT, eller Advanced Circuit Training, er et træningsprogram der passer til alle, uanset alder, køn og fysisk form. Ved ACT-træning, bruger vi træningsformer som er inspireret af Cross training, Boot Camp og cirkeltræning.

Med denne træningsform vil vi skabe en atletisk krop. Vi skal ikke ud og lege Onkel Arnold og Rambo, men gennem træning vil vi opbygge styrke i krop og muskler, der kan bruges i det daglige arbejde eller ved anden træning

Holdet træner om onsdagen, fra kl. 19:20 til 20:35  
i Solrød Idrætscenter, hal C, MIDT  
Prøv en gratis træning inden du bestemmer dig  
Pris: 810,00 kr. for træning fra september 2011 til marts 2012  
Tilmelding og flere oplysninger på [www.solrodgf.dk](http://www.solrodgf.dk)

