

FREDERIKSHAVN ROKLUB

inviterer alle til

Ergometer-Roning

GRATIS



Motorsport gør det, fodbold gør det og cykling gør det med stor succes.
De laver digitale træningsfællesskaber i e-universet.

Frederikshavn Roklub tilbyder nu rosportens svar på eSport.

Her kan du prøve indendørs ergometer-roning, hvor instruktionen gives visuelt på en 150 tommer stor skærm.

eRoningen er GRATIS hele december 2024 og januar 2025.

VI TRÆNER TIRSDAG KL. 16.00 – 17.00 OG TORSDAG 19.00 – 20.00

Du må komme alle de gange du har lyst – tilmelding ikke nødvendigt.
Der er uddannet instruktører til rådighed hver gang.

Du medbringer blot dit træningstøj, så har vi omklædningsfaciliteter med mulighed for et dejligt bad efter træningen.

Så mød glad op eller tøv ikke med at ringe til Aase på 25362599 for yderligere informationer.

Hvis du skulle få lyst til at være medlem af roklubben (koster det 1.800 kr. om året, svarende til 150 kr. pr. md.), og vi kan for dette beløb tilbyde dig:

- Ubegrænset adgang til vores motionsrum med bl.a. ergometre.
- 3 faste ro-dage om formiddagen med bl.a. ture til Hirsholmen.
- 2 faste ro-dage om aftenen med mulighed for solnedgangstur til Hirsholmen.
- 1 time to gange om ugen i Frederikshavn Svømmehal fra oktober til april.
-

Hvis der ikke er ro-vejr trækker vi indendørs i motionsrummet eller går en tur. Vi slutter altid af med en kop kaffe m.m. og en god snak. Vi er en meget social klub, hvor der er plads til alle.



Frederikshavn Roklub
Ndr. Strandvej 58, Frederikshavn

www.frederikshavn-roklub.dk

Find os på Facebook

