

# Din personlige træner

Book din egen trænings-aftale nu hos:

## Charlotte Rasmussen



- Certificeret personlig træner fra Henrik Duer
- Fitness-instruktør
- Kostvejleder
- Mobil fit instruktør
- TRX instruktør
- Bodybike-instruktør
- Holdinstruktør (stram op, pilates på bold let boksning, mbl, bootcamp, TRX, 6D sliding)
- Erfaring med undervisning af unge og handicappede

Har selv dyrket:

Styrketræning/bodybuilding siden 1988, spinning, step, BodyPump, kickboksning, mbl, calanetic, pilates på bold, bootcamp, boksning.

e-mail: [charlotterasmussen7@gmail.com](mailto:charlotterasmussen7@gmail.com)

tlf.: 26 18 76 82

Specialer:

- Vægttab for voksne og børn
- Sport og ernæring
- Proces-ernæring
- Kostvejledning (kendskab til anti-inflammatorisk kost)
- Coaching
- Træningsteknik
- TRX
- stabilitet og balance

# Få det bedste udbytte af din træning

Min aftalte tid med Charlotte er:

Dato: \_\_\_\_\_ kl. \_\_\_\_\_

Hvis du ikke kan komme til den aftalte tid,  
skal du give mig besked senest aftenen før,  
da du ellers skal betale for timen.

Priser 1 person:

2 gange 1100,-

8 gange 4300,-

16 gange 8200,-

Priser 2 personer sammen:

2 gange 1430,-

8 gange 5575,-

16 gange 10675,-

OBS: Første gang tager vi en  
snak om dig/jer og vores  
fremtidige samarbejde