

# Kom i form – lær at ro.

Nykøbing Falster Roklub starter et ro-forløb op til dig, der vil i god form, og som vil nyde sommeren på Guldborgsund i en robåd.

## Opstartsmøde tirsdag den 31. januar 2023 kl. 18:00 – 19:30

Programmet for denne aften vil være:

- Velkomst, gennemgang af træningsprogram og spørgsmål
- Rundvisning i klubben og/eller prøv at ro i ergometer.

Klubben byder på en sandwich og en sodavand.  
Hvis du ønsker at prøve ergometrene,  
skal du huske træningstøj og evt. håndklæde.

Februar – April:

Tirsdage kl. 18:30 – 19:30 lær at ro i ergometer

Fredage kl. 18:30 – 19:30 svømning

April – Maj: Udendørs

Tirsdage og torsdage kl. 17:00 – 19:30 ro træning

Introduktionspris **KUN 1200 kr.**  
for ro-forløb og medlemskab 2023.

Vil du gerne i form og lære at ro, så tilmeld dig  
vores opstartsmøde ved at kontakte:

**Yvonne Olsen tlf. 29161982**

eller på mail: [yoyoprivat@gmail.com](mailto:yoyoprivat@gmail.com)

Ses vi 😊

**NFR Nykøbing F. Roklub**

**Sophieholmen 17**

**4800 Nykøbing F.**



Nykøbing Falster Roklub