

Voksengymnastik:

Hatha Yoga – Birgitte Braae og Cecilie Brock Jensen

Hatha Yoga er for dig, der ønsker at forbedre din smidighed, balance og kropsbevidsthed. Vi arbejder med stræk og styrke, samt forsøger at løsne spændinger. I Hatha Yoga kommer vi dybt ind i stillingerne i et tempo, hvor alle kan være med.

Sæsonen starter med et udendørshold (ved Mørke skole under halvtaget ved SFO'en) indtil efterårsferien,

Vi har også indendørshold.



Bevæg dig glad – Birgitte Braae

Bevæg dig glad er en kombi af gymnastik, pilates, yoga, styrke og puls. Du vil gå glad hjem herfra

Holdet starter træning i **uge 43**.



AFLYST

Zumba – Emma Lyng Pedersen

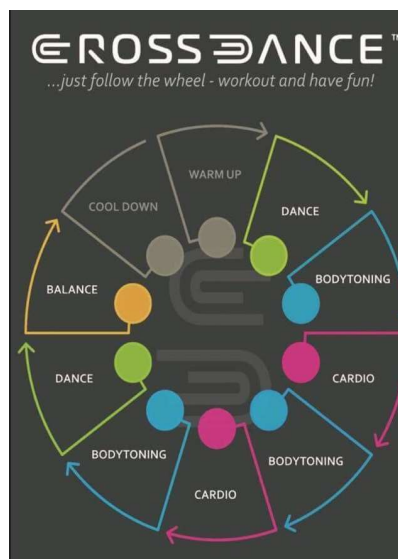
Zumba er sjov og effektiv dans, der giver lige så meget livsglæde som kondi. Kom og hav det sjovt imens du sveder.



Crossdance – Tina Molbech

Crossdance er en dance fitness time, der er bygget op over moduler med Dance, Bodytoning, Cardio og Balance i denne rækkefølge.

Du vil få sved på panden, masser af smil på læben og få fornyet energi og overskud. Du vil forbrænde kalorier på den sjove måde.



Jumping – Sascha Enggaard

Jumping Fitness er en sjov og hård cardio træning hvor man får trænet styrke, balance og koordination. Man bruger alle kroppens muskler, og det er især god træning for core, mave og baller. En jumpingtime er bygget op som interval træning, så man forbrænder mest mulig, og får små pauser undervejs.

Jumping Fitness er en skånsom træningsform mod knæ og ryg, da det er blødt og eftergivende underlag. Og alle er velkomne – uanset alder, form, kondition og koordinationsevne. Det er både for mænd og kvinder.

Begrænsninger: Man må ikke jumpe hvis man er gravid, og der skal gå 6 mdr. efter man har født. Herefter er det alletiders optræning af bækkenbunden. Man må max veje 120 kg. Min. 16 år.



Herretøns

Er du til rigtig herretøns med masser af hockey og volleyball, så er dette hold måske noget for dig? Her er der plads til alle, der gerne vil have sved på panden og have det sjovt. ET rigtigt herrehold, der også har fokus på det sociale.

Instruktør: Selvkørende.



Dagidræt - Senioridræt

Dagidræt er et tilbud til alle seniorer, der gerne vil være aktiv i en hyggelig atmosfære.

Der spilles softball, tennis mm. Kom og vær med, måske har du en ide til en ny aktivitet, der kan foregå i hallen?

Instruktør: selvkørende.

Pris: 500 kr. for perioden 1.8.24 - 31.7.25

