

HOVBORG FITNESS

tilbyder forår 2018

OPSTART
UGE 2

Crossgym

Funktionel og intens træning, som vil være tilpasset, så alle kan være med og arbejde med opbygning af en god solid grundform.

Mandage kl. 18 – 19

Instruktør: Lisbeth. Gerne tilmelding på mail: lisbeth@okogris.dk

Spinning

Høj puls, konditionstræning, fedtforbrænding! For alle aldre.

Tirsdage kl. 17.30 – 18.30 og torsdage kl. 17 – 17.45 (senior)

Instruktører: Marianne og Dorthe. Gerne tilmelding på tlf. 23 60 39 73

Tirsdage og fredage kl. 5.45 – 6.30

Instruktører: Edwin og Kristina. Gerne tilmelding på tlf. 23 67 90 11

Senior Fitness 60+

Hold musklerne i form, koordinationen i top, konditionen intakt, balanceevnen super, reaktionsevnen hurtig – og ikke mindst bevægeligheden god mange år frem.

Onsdage kl. 8 – 9

Instruktører: Karin og Børge. For information kontakt Børge på tlf. 20 32 82 65

Step/styrke – OBS! Allerede opstart torsdag i uge 1

Stepserier på stepbænk til lækkert musik og styrketræning med egen kropsvægt for især mave, balder og lår. For alle aldre.

Torsdage kl. 19.30 – 20.30

Instruktør: Lena. Gerne tilmelding på tlf. 22 40 83 21

Fitness medlemsskab

Åbningstider: **alle dage kl. 6.00 – 22.00** for 15 +

Nyt medlemsskab: kontakt en instruktør og aftal en instruktørtime.

Genåbning: betal og kontakt Tore på tlf. 30 28 63 46 eller Birgitte på tlf. 50 92 96 85 for aktivering af brik.

Familie idræt

Træning for hele familien – unge som ældre. Tag familien eller naboen under armen og kom til en sjov og alsidig træning.

Lørdag d. 6. januar og 3. februar kl. 10-12 med forskellige instruktører

10 kr per deltager per gang.



Priser

Fitness medlemsskab

Helårs: 1200 kr.

Halvårs: 800 kr.

Kvartal: 500 kr.

Deltagelse på ét hold

300 kr. for 10 gange,
inkl. 2 prøvegange.

Fri deltagelse på alle hold

500 kr.

**Alle aktiviteter foregår i
Huset i Hovborg.**