

Hovborg Fitness

tilbyder forår 2015

Holdpriser:
10 gange for 300 kr,
2 prøvegange.

Spinning

Høj puls, konditionstræning, fedtforbrænding! For alle aldre.

Torsdage kl. 17.30 - 18.30

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

Tirsdage og fredage kl. 5.45 - 6.30

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

BODYFLOW som afslutning på arbejdsugen og god start på weekenden

I Bodyflow forenes øvelser fra Yoga, Pilates og Tai Chi, og foregår til musik.

Koreografien vil være rimelig ens alle 10 gange, så du har godt mulighed for at lære programmet. Holdet er for dig, som ønsker at øge kropsbevidstheden, reducere stress samt løsne op for spændinger. Hver time afsluttes med en meditation.

Fredage kl. 16 - 17 i det store mødelokale. Opstart uge 8.

Medbring: komfortabelt tøj, tæppe og evt pude. Yogamåtter kan lånes.

Instruktør: Anita Nielsen. Gerne tilmelding på tlf. 21 49 39 14

Senior Fitness +60

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

Onsdage kl. 8.15 – 9.15

Cross Gym

Funktionel og intens træning for de seje 15 +, uanset køn.

Starter igen til efteråret.

Fitness medlemskab

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

Nyt medlemskab: kontakt en instruktør og aftal en instruktørtid.

Genåbning: betal og kontakt Lasse på tlf. 61 26 74 76 for aktivering af brik.

Bank: Vorbasse-Hejnsvig Sparekasse, reg.nr. 9690 konto nr. 0000578061

For yderligere info se www.hovborgfitness.dk

Fitness medlemskab:
Helårs: 1200 kr.
Halvårs: 800 kr.
Årskort, hold + fitness: 2000 kr.