

HOLD	DAG	TID	STED	INSTRUKTØRER	TELEFON	PRIS
Dame rytmehold	Tirsdag	19.30-21.00	Asgårdshallen	Instruktør mangler. Kontakt gerne formanden, hvis du har et bud.	Tlf.	550,00
Et hold for kvinder, der har lyst til motion og bevægelse til god musik. Opvarmning, styrketræning efterfuldt af rytmiske serier. Eksperimentere med forskellige håndredskaber, smidighedsøvelser og rytmiske bevægelser. Deltager i lokalopvisningen						
Step	Mandag	17.15-18.15	Gymnastik- salen	Susanne	Tlf.29441656	530,00
Step	Onsdag	18.30-19.30	Gymnastik- salen	Susanne	Tlf.29441656	530,00
Her skal ingen være skræmt. Simpelt step til glad musik, hvor vi får sved på panden. Vi opbygger stille og rolig en stepserie. Husk vand. (Opstart uge 33)						
Zumba	Onsdag	18.15-19.15	Asgårdshallen	Amalie	Tlf.25462006	530,00
Rum for god motion, plads til at fjolle, ligge dagens strabadser bag sig og få en humørbooster. Uanset om du er nybegynder eller har danset i årevis, så er der plads til dig på gulvet. (Opstart uge 33)						
CrossGym©	Tirsdag	18.15-19.15	Asgårdshallen	Susanne	Tlf.29441656	530,00
CrossGym©	Torsdag	18.15-19.15	Asgårdshallen	Susanne	Tlf.29441656	530,00
CrossGym©	Søndag	9.30-10.30	Asgårdshallen	Susanne	Tlf.29441656	530,00
Kom i dit livs form med CrossGym©. Det er enkelt, råt og benhårdt – men alle kan være med. (Opstart uge 33)						
ManPower	Torsdag	19.30-20.30	Asgårdshallen	Susanne	Tlf.29441656	530,00
CrossGym KUN for mænd. Op af sofaen og gøre noget godt for dig selv og din krop? Eller træne sammen med andre og blive udfordret på styrke og udholdenhed? Plads til alle uanset størrelse, alder og fysisk form. Øvelser med egen vægt og forskellige redskaber. Træning tilpasses, så alle kan være med. (Opstart uge 33)						
Pilates	Tirsdag	17.15-18.30	Gymnastik- salen	Leyla	Tlf.29701429	550,00
Muskeltræning, der udføres langsomt, kontrolleret uden ydre belastning.						
Yoga	Tirsdag	18.45-20.00	Gymnastik- salen	Leyla	Tlf.29701429	550,00
Hatha-vinyasa yoga, hvor du bevæger dig igennem kroppen i stående, siddende og liggende stillinger. Der vil være fokus på åndedræt og bevægelse i overgangen imellem stillingerne.						
Stolemotion	Mandag	16.00-17.00	Gymanastik- salen	Anni	Tlf.22407376	400,00
Stolegymnastik er slet ikke kedeligt. Vi træner for at styrke muskler, bevægelighed og balance, og håber det giver bedre funktionsevne og velvære. Vi træner med og uden redskaber til god musik.						
Bevæg dig for livet Gymnastik M/K	Onsdag	10.00-11.00	Gymnastik- salen	Anne	Tlf.41179270	400,00
Hensyntagende gymnastik. Der tages afsæt i den traditionelle gymnastikform skarpslebte til gymnastens behov, krav og hvad der lige er godt for de kropslige og kognitive udfoldelser. Fokus på: En stærk krop og hjerne, kondition og puls, balance og øget velvære, sjovt og givende træningsfællesskab med plads til samvær, hygge og snak.						
Krolf	Tirsdag	13.00-16.00	Samlingssalen	Elna, Kim & Inge Lise	Tlf.30913732	*)
Krolf er en mellemting mellem Golf og Krocket. Vi får masser af frisk luft, et godt grin og socialt samvær.						