



HOVBORG FITNESS

tilbyder efterår 2022

**ALLEREDE
OPSTART
UGE 36**

Cirkeltræning

Cirkeltræning er for alle, dog gerne fra 10 år og opefter.

Du vil i løbet af timen få trænet hele kroppen. Vi har det sjovt og starter timen med opvarmning og derefter cirkeltræning. Du bestemmer selv tempoet, så alle kan være med. Kom i komfortabelt tøj du kan bevæge dig i og indendørs sko eller bare fødder.

Mandage kl. 18 – 19

Spinning

Spinning er en af de bedste måder at træne konditionen på og sætte kalorieforbrændingen op. Vi cykler til god musik og får sved på panden. Kom som du er i komfortabelt tøj og enten indendørs sko eller spinning sko.

Tirsdage og fredage kl. 5.30 – 6.15

*Eftermiddagshold starter
måske op i løbet af vinteren*

Senior Fitness 60+

Senior fitness er for dig som er fyldt 60 og stadig gerne vil holde dig igang. Kom som du er i komfortabelt tøj du kan bevæge dig i og indendørs sko eller bare fødder. Vi starter med let opvarmning og derefter cirkeltræning. Du bestemmer selv tempoet, så alle kan være med.

Onsdage kl. 8 – 9.15

Hockey og andre boldspil

Nu er der mulighed for at få pulsen op og finde konkurrencegenet frem igen, for vi starter op med diverse boldspil som alle aldre kan deltage i – tag derfor gerne familien med. Af boldspil kan bl.a. nævnes hockey, høvdingebold og indendørs fodbold.

Torsdage kl. 19.15 - 20

Bodyfit

Til Bodyfit kommer du til at arbejde med vægtstænger, hvor du får trænet de store muskelgrupper og får maksimal udbytte af din træning. Du justerer selv hvor tung din vægtstang skal være og du kan derfor tilpasse niveauet så det passer til netop dig. Kom i let tøj du kan bevæge dig i og indendørs sko eller bare fødder.

Torsdage kl. 20 - 20.45

(først opstart uge 37)



Fitness medlemskab

Åbningstider: alle dage kl. 6 – 21

Nyt medlemskab: kontakt en instruktør og aftal en instruktionstime.

Instruktørliste findes ved indgang til fitnesslokalet og på hjemmesiden.

Genåbning: betal og kontakt Birgitte på tlf. nr. 50 92 96 85 for aktivering af brik.

Priser

Fitness medlemskab

Helårs: 1200 kr.

Halvårs: 800 kr.

Kvartal: 500 kr.

1 mdr.: 200 kr.

Senior halvårs: 500 kr.

Børn 12-14 år (ifølge forælder) halvårs: 200 kr.

Ungdom 15-17 år halvårs: 400 kr.

Desuden erhvervsabonnement.

Deltagelse på hold á 10-12 gange

Ét hold: 250 kr.

Fri deltagelse på alle hold: 400 kr.

2 gratis prøvegange

Alle aktiviteter foregår i Huset i Hovborg.

