



Motions Gym, kvinder

Rundforbihallen, spejlsalen

Hold MGK4 Mandag 16:15-17:45

Gymnastik med strækøvelser, venepumpning, callaneties, elastikker, etc., således at I går fra timerne med højt humør og en utrolig energi.

Holdet starter 5. september 2016 og slutter 24. april 2017.

Hold MGK6 Tirsdag 9:15-10:45

Gymnastik med strækøvelser, venepumpning, callaneties, elastikker, etc., således at I går fra timerne med højt humør og en utrolig energi. **Lukket for tilgang.**

Holdet starter 6. september 2016 og slutter 25. april 2017.

Hold MGK7 Torsdag 9:15-10:45

Gymnastik med strækøvelser, venepumpning, callaneties, elastikker, etc., således at I går fra timerne med højt humør og en utrolig energi.

Holdet starter 1. september 2016 og slutter 27. april 2017.

Dronninggårdsskolen, Gymnastiksal

Hold MGK29 Torsdag 19:00-20:30

1. modul: Rytmask varieret gymnastik for kvinder i alle aldre, grundgymnastik med calanectics, poweryoga & pilates.

2. modul: Som modul 1 med skigymnastik.

3. modul: Som modul 1 med "bikini venter" - fokus på opstrammende øvelser.

Holdet starter 1. september 2016 og slutter 27. april 2017.

Holtehal II, Træningslokalet

Hold MGK30 Tirsdag 15:00-16:00

Rytmisk motionsgymnastik for voksne kvinder 50+, foruden moderat kondi- og styrketræning arbejder vi med balance og koncentration. Timen afsluttes med afspænding eller massage.

Holdet starter 6. september 2016 og slutter 25. april 2017.

Tilmelding under fanen **HOLDTILMELDING**