



Motions Gym, mænd

Rundforbihallen, Spejlsalen

Hold MGM5 Mandag 18:00-19:00

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 5. september 2016 og slutter 29. maj 2017.

Nærum Skole, Gymnastiksal

Hold MGM3 Tirsdag 18:15-19:45

Grundlæggende fysisk træning der består af bevægeligheds- og styrketræning for bug- og rygmuskler. Curcuittræning samt afspænding, udstrækning og statisk smidighed.

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

Skovlyskolen, Gymnastiksal

Hold MGM1 Mandag 18:45-20:00

Motion for mænd. Hold dig fit for fight med rytmisk gymnastik, styrketræning og afspænding. Spring på og vær med.

Holdet starter 5. september 2016 og slutter 26. juni 2017.

Tilmelding under fanen HOLDTILMELDING