



## MotionsGym m/k

For motionsgymnaster for voksne der ønsker effektiv motion på en sjov, hyggelig, alsidig og inspirerende måde. Der er hold for kvinder og mænd og hold for blandet M/K.

### Nærum Skole, Multihallen

Hold MGMIX9 Torsdag 18:00-19:00

Motionsgymnastik, hvor vi styrker de indre muskler med øvelser bl.a. fra Pilates og Ny Callanetic, til en sund kropsholdning, større smidighed og kropsbevidsthed. Vi træner balancen og koordination, og bruger også små ballstik bolde samt lange elastikker

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

### Nærum Skole, Gymnastiksalen

Hold MGMIX2 Mandag 18:30-20:00

Motionsgymnastik for mænd og kvinder. Vær med til en sjov og udfordrende time.

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

### Rundforbihallen, Spejlsalen

Hold MGMIX58 Tirsdag 14:00-15:30

Stærk & Smidig Krop M/K

Vi varmer kroppen op og træner alle muskelgrupper med styrke, udholdenhed og balance. Vi slutter af med grundig udstrækning og afslapning med vejtrækningsøvelser. Alle kan være med!

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



Hold MGMIX8 Fredag 10:00-11:00

Dette hold er for dig, som gerne vil bibeholde eller forbedre din livskvalitet. Glad gymnastik, der lægger vægt på at gennemarbejde hele kroppen i hver

time. Der fokuseres på "den holistiske krop" ikke kun på enkelte muskelgrupper. Alle øvelser laves til "inspirerende musik". Prøv det, det er stærkt vanedannende.

Holdet starter 2. september 2016 og slutter 28. april 2017.

**Tilmelding under fanen HOLDTILMELDING**