



Voksenhold



MotionsGym

Holdene med MotionsGym sætter fokus på at bibeholde eller forbedre din livskvalitet. Glad gymnastik, der lægger vægt på at gennemarbejde hele kroppen i hver time.

Hulahop

Her trænes der med Hulahopringe. Træningen er sund, og man brænder kalorier uden at belaste knogler og led i rygsøjlen, hofterne og knæene.

Yoga

Yoga giver dig smidighed, udholdenhed og indre ro – noget de fleste af os stræber efter.

SpringGym

SpringGym er for dig, der godt kan lide at give den gas på redskabsbaner, trampet, airtrack etc.

Zumba

Til zumba får du en masse sved på panden og koordinationsevnen bliver udfordret. Det er en god og sjov måde at komme i form på.

MBL

Træning af mave, baller og lår med forskellige redskaber. Kroppen bliver arbejdet helt igennem. Specielt hovedmusklerne bliver trænet på en sjov og effektiv måde.

Clogging

Clogging er amerikansk stepdans, der danses til contry, pop og rock. Det giver god kondition og sved på panden.

Rytmask Dans

Jazzdance for dig der kan lide koreografi og udfordringer. Vi bruger dansesammensætninger og koreografi til at udvikle koordination og kropskontrol.

Medlem af



NY SÆSON!

2014/2015

For mere information se

www.snikgym.dk

SNIK Gymnastik – v/Rundforbi idrætsanlæg, Egebækvej 118 – 2850 Nærum