



HOVBORG FITNESS

SPINNING

YOGA

SENIOR FITNESS

CROSSGYM

BODYFIT



HOVBORG FITNESS

LÆS MERE PÅ
HOVBORGFITNESS.DK

Fitness medlemskab

Åbningstider: alle dage kl. 6 – 22

Nyt medlemskab: kontakt en instruktør og aftal en instruktionstime.

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.

Deltagelse på hold á 10 gange

Ét hold: 250 kr.

Fri deltagelse på alle hold: 400 kr.

2 gratis prøvegange

Alle aktiviteter foregår i Huset i Hovborg.

Bodyfit – med ny instruktør

Til bodyfit kommer du til at arbejde med tung vægt og få gentagelser, som du kender fra den klassiske styrketræning. Du får trænet de store muskelgrupper og 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. 19.30 – 20.15

EFTERÅR 2019

HOVBORG

FITNESS

OPSTART UGE 38

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

Crossgym – med skiftende instruktører

Crossgym er et hold fra alderen 15+, hvor der er fokus på intens træning og opbygning af en god solid grundform. Vi starter med opvarmning og forskellige lege, 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 – med nye cykler!

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.

Torsdage kl. 17.30 – 18.15

Tirsdage & fredage kl. 5.45 – 6.30

YOGA – med ny instruktør

Alle kan være med. Bevægelserne er i et roligt tempo, med skønne stræk og med tid til fordybelse. Du har mulighed for at forbedre din smidighed, styrke, balance og kropsbevidsthed. Det kræver ikke forudgående kendskab til yoga – alle kan være med. Medbring komfortabelt tøj, tæppe og pude. Yogamåtter kan lånes.

Torsdage kl. 20.15 – 21
