



HOVBORG FITNESS

TILBYDER FRA UGE 2

YINITA-YOGA

SENIOR FITNESS

BODYFIT

CROSSGYM

SPINNING

KOM OG VÆR MED



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

Ét hold: 250 kr.

Fri deltagelse på alle hold: 400 kr.

Alle aktiviteter foregår i Huset i Hovborg.

Bodyfit

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 – 20.30

FORÅR 2019

HOVBORG

FITNESS

OPSTART UGE 2

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

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

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 – 17.45

Tirsdage & fredage kl. 5.45 – 6.30

YINITA-YOGA

Som afslutning på arbejdsugen og god start på weekenden kan du gå til Yinita-yoga, hvor blid bindevævsyoga, tai-chi og pilates kombineres til rolig afslappende musik. Koreografien vil være rimelig ens alle gange, så alle kan være med, også uanset om du er smidig eller stærk. Holdet er for dig som primært ønsker mindre stress, mere overskud og energi, og som bonus kan være sikker på øget kropsbevidsthed, styrke og smidighed. Hver time afsluttes med 10-15 min. meditation.

Medbring komfortabelt tøj, tæppe og pude. Yogamåtter kan lånes.

Fredage i lige uger kl. 16.30 – 17.30
