

VÅREN 2024

AEROBIC OG MOSJONSPARTIER

Gratis prøveuke 2 & 3

Semesteret varer ut uke 24

AEROBIC / MOSJON	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10.00 – 11.00		Halvannen (Turnhallen) Kari	Aerobic & styrke (Turnhallen) Ragnhild	Seniortrim (Turnhallen) Kristine	
11.10 - 12.10	Step & styrke (RS-hallen) Ragnhild	Seniortrim (RS-hallen) Kristine	Yoga (Turnhallen) May-Britt		Step & styrke (RS-hallen) Kristine
11.10-12.10				Halvannen (RS-hallen) Kari	
18.45 -19.45			MRL (Mage, rumpe, lår) (RS-hallen) Kristin		
19.00 - 20.00	Step & styrke (RS-hallen) Kristin				
19:45 – 20.45			Idrettsparti menn (RS-hallen) Kristin		
20.00 - 21.00	Idrettsparti menn (RS-hallen) Kristin				

Foreløpig timeplan med forbehold om endringer



VÅREN 2024

AEROBIC OG MOSJONSPARTIER

Gratis prøveuke 2 & 3

Semesteret varer ut uke 24

Mosjon og Aerobic partiene hos oss er et allsidig tilbud for deg som ønsker å holde deg i form.

Step & styrke Oppvarming på stepkasser og styrketrening for hele kroppen hvor det brukes ulike hjelpemiddel (som for eksempel håndvekter, vektstang, strikk, stepkasser ol.)

Aerobic & styrke Oppvarming med enkel/middels koreografi på gulv. Deretter trenes det styrke for hele kroppen. Timen avsluttes med en god avspenning og uttøyning.

MRL Mage, rumpe og lår. Etter en god oppvarming blir det styrke øvelser for mage, rumpe og lår. En god og gøy økt.

Halvannen Aerob trening med moderat belastning. Styrke-, bevegelighetstrening og avspenning, spesielt tilrettelagt for deg mellom 40 +

Seniortrim Et allsidig tilbud for godt voksne damer. Et treningstilbud tilpasset aldersgruppen med fokus på balanse-, bekkenbunn-, koordinasjons- og styrketrening.

Yoga Ønsker du å finne indre ro, redusere stress, bli smidigere og bli mer bevisst på din pust?

Vi starter timen med avspenning og fokuserer på pusten. Når vi ligger i stillingene, så jobber vi med leddbånd, senefester og muskulaturen, vi er i stillingene mellom 1-3 min. Timen er rolig og passer for alle. Vi avslutter med 10 min meditasjon.

Idrettsparti for menn Variert og gøy allsidig trening for herrer med fokus på styrke, kondis, koordinasjon og balanse.

Priser:

Seniortrim 1 gang i uken kr.900,- / 2 ganger i uken kr.1.200,-

Idrettsparti menn kr. 1.200,- (2 ganger i uken)

Aerobic kr. 1.700,- (tren så mye du vil inkludert yoga)

Aerobic kr. 1.200,- (2 ganger i uken)

Aerobic kr.900,- (1 gang i uken)

Yoga 1 dag i uken kr.900,-

Treningen foregår i turn og RS-hallen i Gimlehallen. Adresse: Jegersbergveien 3, 4630 Kristiansand

Kontaktinfo: Telefon 38091836 E-post: post@ktfturn.no