



HØSTEN 2023

AEROBIC OG MOSJONSPARTIER

GRATIS PRØVEUKE UKE 34, 35 og 36

Oppstart fra onsdag 23. august

Semesteret varer ut uke 50

AEROBIC / MOSJON	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10.00 – 11.00		Halvannen (Turnhallen)	Aerobic&styrke (Turnhallen)	Seniortrim (Turnhallen)	
11.10 - 12.10	Step&styrke (RS-hallen)	Seniortrim (RS-hallen)	Medi Yoga (75 min) (Turnhallen) Timen varer til kl.12.25	«Halvannen» (RS-hallen)	Step&styrke (RS-hallen)
12:15 – 13:15	Yoga (Turnhallen)				
18.35 – 19.35			Dancefit (RS-hallen)		
19.00 - 20.00	Step&styrke (RS-hallen)				
19.45-20.45			Idrettsparti menn (RS-hallen)		
20.00 - 21.00	Idrettsparti menn (RS-hallen)				

Foreløpig timeplan med forbehold om endringer



HØSTEN 2023

AEROBIC OG MOSJONSPARTIER

GRATIS PRØVEUKE UKE 34, 35 og 36

Oppstart fra onsdag 23. august

Semesteret varer ut uke 50

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 uttøying.

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

Dancefit En time hvor musikken leder deg gjennom forskjellige sjangre innen dans. Enkel koreografi som passer for alle. Man blir god og varm og samtidig trener hele kroppen.

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.

MediYoga er en Medisinsk og Terapeutisk yogaform med enkle øvelser. Det er en myk, meditativ og kraftfull yoga med pusteøvelser, myke bevegelser, avspenning og meditasjon. Dette kan gi økt bevissthet, stabilitet, ro og harmoni. Teknikkene hjelper til å roe sinnet, restituere kroppen, balansere følelser, få mer energi i hverdagen og bedre søvn. MediYoga kan også hjelpe mot rygg smerter, stress, utbrenthet, migrene, angst, høyt blodtrykk mm.

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

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

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