

TRENINGSTIMER VÅREN 2023

AEROBIC OG MOSJONSPARTIER

Semesteret varer ut uke 24

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)	Yoga (Turnhallen)	«Halvannen» (RS-hallen)	Step&styrke (RS-hallen)
18.35 – 19.35			Dancefit (RS-hallen)		
19.00 - 20.00	Step&styrke (RS-hallen)				
20.00 - 21.00	Idrettsparti menn (RS-hallen)		Idrettsparti menn (RS-hallen)		

Med forbehold om endringer

TRENINGSTIMER VÅREN 2023

AEROBIC OG MOSJONSPARTIER

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 Her får man opp varmen og puls på stepkasser og trener i tillegg styrke hvor det brukes ulike hjelpemiddel (som for eksempel. håndvekter, stang, 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.

Halvannen Aerob trening med moderat belastning. Styrke-, bevegelsestrening og avspenning, spesielt tilrettelagt for deg mellom 40 og 60+.

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.

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.

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

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.785,- / 2 ganger i uken kr.1120,-

Idrettsparti menn kr. 1120,- (2 ganger i uken)

Aerobic (tren så mye du vil) kr. 1510,-

Aerobic (gjelder trening mandag og onsdag ettermiddag) kr. 1120,- (2 ganger i uken)

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

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