

HØSTEN 2025

AEROBIC OG MOSJONSPARTIER

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		Seniortrim (Turnhallen) Kristine			
11.30 - 12.30	Step & styrke (RS-hallen) Ragnhild			Halvannen (RS-hallen) Kari	
11.20 - 12.20					Step & styrke (RS-hallen) Kristine
14.00-15.00		Seniortrim (RS-hallen) Kristine			
19.00 - 20.00	Step & styrke (RS-hallen) Kristin		Idrettsparti menn (RS-hallen) Kristin		
20.00 - 21.00	Idrettsparti menn (RS-hallen) Kristin		Styrke (RS-hallen) May-Britt		

Timeplan gjelder fom. tirsdag 09. september 2025
Med forbehold om endringer



HØSTEN 2025 AEROBIC OG MOSJONSPARTIER

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.

Styrke Etter en god oppvarming blir det styrke øvelser for hele kroppen hvor det brukes ulike hjelpemiddel (som for eksempel. håndvekter, vektstang, strikk, stepkasser ol.)

Halvannen Aerob trening med moderat belastning. Styrke-, bevegighetstrening 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.

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

Priser, treningsavgift for et semester frem tom. uke 51:

Seniortrim 1 gang i uken kr.850,- / 2 ganger i uken kr.1.200,-

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

Aerobic kr. 1.650,- (tren så mye du vil)

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

Aerobic kr.850,- (1 gang i uken)

Medlemskontingent for 1 år på kr. 450,- kommer i tillegg til treningsavgiften

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

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

Oppstart av nytt semester onsdag 20. august med semesterslutt fredag 19. desember.

Ingen trening i skolens ferie (uke 40 - høstferien). Andre avvik kommer på e-post.