



TRENINGSTIMER VÅREN 2022
AEROBIC OG MOSJONSPARTIER



Velkommen til et nytt semester i KTF

Opstart fom. onsdag 19. januar

AEROBIC / MOSJON	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10.00 – 11.00		Halvannen (Turnhallen)		Seniortrim (Turnhallen)	
11.10 - 12.10	Aerobic&styrke (RS-hallen)	Seniortrim (RS-hallen)	Step&styrke (RS-hallen)	«Halvannen» (RS-hallen)	Step&styrke (RS-hallen)
18.35 – 19.35	Step&styrke (RS-hallen)		Dancefit (RS-hallen)		
19:45 – 20:45	Idrettsparti menn (RS-hallen)		Idrettsparti menn (RS-hallen)		

Med forbehold om endringer (semesteret varer frem til uke 23)



TRENINGSTIMER VÅREN 2022 AEROBIC OG MOSJONSPARTIER



Velkommen til et nytt semester i KTF

Opstart fom. onsdag 19. januar

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

Step&styrke Kondisjon på stepkasser og styrke hvor det brukes håndvekter og/eller vektstenger som hjelpemiddel.

Aerobic&styrke Oppvarming med enkel/middels koreografi på gulv. Deretter trener vi 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.

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.735,- / 2 ganger i uken kr.1070,-

Idrettsparti menn kr. 1070,- (2 ganger i uken)

Aerobic (tren så mye du vil) kr. 1460,-,

Aerobic (gjelder trening mandag og onsdag ettermiddag) kr. 1070,- (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