



HOLDOVERSIGT AUGUST- DECEMBER 2021

Uge 33-50

Træningscenter & Bassin*

Kombinationen af bassin og træning giver dig øget muskelstyrke, udholdenhed og kondition samtidig med bedre balance, stabilitet og koordination.

Mandag kl. 9.00 - 10.30
Mandag kl. 16.30 - 18.00
Onsdag kl. 8.45 - 10.30
Onsdag kl. 9.30 - 11.00
Torsdag kl. 14.00 - 15.30

Er du ny deltager på 'Træningscenter & Bassin'-holdet, skal du have en introduktion. Det tager 45 min. og koster kr. 285,- (normalpris kr. 485,-).

Bestil tid på telefon 7879 0000 mellem kl. 8.00-12.00.

I alt 17 gange kr. 2.380,-

* For at træne i de nye fitness-maskiner fra Technogym skal du bruge en nøgle. Depositum kr. 200,-

Yoga **NYHED!**

Hensynstagen yoga hvor du bliver guidet gennem simple yogastillinger, bevægelsesflows og stræk som styrker, nærer og udspænder dine muskler, fascier og led i hele kroppen. Hver time afsluttes med en afspænding, hvor kroppen får mulighed for at slippe spændinger og finde ro.

Mandag kl. 15.15 - 16.15

I alt 17 gange kr. 1.649,-

Varmtvandsbassin

Du øger din ledbevægelighed, muskelstyrke og opnår bedre balance uden at overbelaste kroppen.

Mandag kl. 18.00 - 18.30
Mandag kl. 18.45 - 19.15
Onsdag kl. 14.30 - 15.00
Torsdag kl. 17.00 - 17.30
Torsdag kl. 17.30 - 18.00

I alt 17 gange kr. 1.360,-

Styrk din krop - på land og i vand **NYHED!**

En solid træning for dig, som har gavn af at styrke hele kroppen, fx pga. ondt i ryggen eller blot for at holde dig i form. Vi træner i træningshal og bassin med og uden redskaber.

Fredag kl. 8.30 - 10.00

I alt 17 gange kr. 2.635,-

TRX **NYHED!**

TRX er en træningsform, hvor du bruger din egen kropsvægt. Du får en effektiv træning med fokus på styrke, men det er også muligt at træne smidighed, balance og kondition. Det smarte er, at du kan tilpasse de mange TRX-øvelser, så det bliver mere eller mindre hårdt.

Tirsdag kl. 15.15 - 16.00

I alt 17 gange kr. 1.445,-

Qi Gong

Blid motionsform der kombinerer fuld kropstræning med mental balance. Du træner kroppen i et roligt tempo og skaber balance mellem hoved og krop.

Mandag kl. 16.30 - 17.15

I alt 17 gange kr. 1.445,-

Udetræning **NYHED!**

Vi bruger naturen som fitnesscenter med øvelser, der styrker musklerne. Vi justerer øvelserne til dit niveau, og du kan let overføre dem til din træning derhjemme.

Onsdag kl. 16.00 - 17.00

I alt 17 gange kr. 1.649,-

Power med parkinson **NYHED!**

Vi træner høj puls, balance og smidighed gennem en blanding af bevægelse til musik, BIG-øvelser, cirkeltræning og bevægelighedsøvelser. Der er to fysioterapeuter på holdet hver gang.

Tirsdag kl. 15.00 - 15.45

Inden holdstart skal du have en individuel konsultation hos en af vores fysioterapeuter. Det tager 45 min. og koster kr. 285,- (normalpris kr. 485,-).

Bestil tid på telefon 7879 0000 mellem kl. 8.00-12.00.

I alt 17 gange kr. 2.165,-

Tilmelding og betaling på www.sanocenter.dk/hold