



HOLDOVERSIGT JANUAR-JUNI 2021

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 (hold 1)
Mandag kl. 16.30 - 18.00 (hold 2)
Onsdag kl. 9.00 - 10.30 (hold 3)
Torsdag kl. 14.00 - 15.30 (hold 12)
Torsdag kl. 16.00 - 17.30 (hold 4)

I alt 17 gange kr. 2.330,-

Håndtræning

Holdtræningen hjælper dig til at finde den rigtige balance mellem træning, ro og aktivitet. Du er sammen med andre med lignende problematikker, så I kan dele jeres erfaringer og viden.

Inden holdstart har du været til en individuel undersøgelse a 60 min., hvor dine hænder og arme bliver undersøgt. Du får også instruktion i, hvordan du varmer dine hænder op hver gang inden holdtræningen.

Torsdag kl. 15.30 - 16.30 (hold 21)
(opvarmning fra kl. 15.00)

*Individuel undersøgelse kr. 585,-
I alt 8 gange kr. 1.600,-*

Varmtvandsbassin

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

Mandag kl. 18.00 - 18.30 (hold 5)
Mandag kl. 18.45 - 19.15 (hold 17)
Onsdag kl. 14.30 - 15.00 (hold 6)
Torsdag kl. 17.30 - 18.00 (hold 7)

I alt 17 gange kr. 1.330,-

Qi Gong

Blid motionsform der kombinerer fuld kropstræning med mental balance. Holdet er for alle, der ønsker at træne kroppen i et roligt tempo, hvor der skabes balance mellem hoved og krop.

Mandag kl. 16.30 - 17.15 (hold 19)
Onsdag kl. 15.00 - 15.45 (hold 20)

I alt 17 gange kr. 1.375,-

Rygtræning & Bassin

Træning, der giver sved på panden for dig, som oplever gentagne problemer med ryggen. Du øger din stabilitet og koordination i bassinet.

Fredag kl. 08.15 - 10.00 (hold 8)

I alt 17 gange kr. 2.575,-

Ryghold

Vi koncentrerer træningen om ryggens styrke, stabilitet og udholdenhed, så du kan opnå bedre funktion.

Holdet er for dig, der er nybegynder og ønsker en bedre fungerende ryg. Det kan også være, du allerede går på et af vores hold og ønsker mere træning.

Tirsdag kl. 14.00 - 14.45 (hold 22)

I alt 17 gange kr. 1.425,-

Funktionel Træning

Funktionel træning giver dig en alsidig og varieret træning, hvor du får trænet hele kroppen hver gang, og hvor vi bruger forskellige træningsformer.

Onsdag kl. 09.00 - 09.45 (hold 10)

I alt 17 gange kr. 1.195,-

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

Tilmelding og betaling på www.sanocenter.dk/hold

Er du ny deltager på holdtræning, skal du undersøges af vores fysioterapeut, inden du begynder på vores hold. Undersøgelsen har en varighed a 45 min og koster kr. 485,-.

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