

HOLDTRÆNING GRIMSTRUP FITNESS



CROSSFIT

Tirsdage kl. 19.00-20.00

Lørdage kl. 8.30 - 9.30

Vi træner med egen kropsvægt og kettlebells, ikke i maskinerne. Medbring måtte.

Pris medlemmer: gratis

Ikke medlemmer 40 kr./gang, 10-turskort 340 kr. Kortet skal bruges samme år, som det er købt.

Hvis vejret er dejligt, træner vi måske udenfor, så medbring gerne både inde- og udesko.

ROMASKINE-HOLD

Torsdage kl. 6.00- 6.30 (tilmelding nødvendig til Gitte: 20125193)

Mandage kl. 18.00-18.30

Lørdage kl. 9.45-10.15

Pris medlemmer: 20 kr./gang, 10-turskort 160 kr.

Ikke medlemmer: 40 kr./gang, 10-turskort 340 kr.

10-turskort skal bruges indenfor 6 måneder efter køb.

Der kan ro 4 personer ad gangen. Ved stor tilslutning oprettes der flere hold. Afhængig af interessen, bliver det måske nødvendigt med tilmelding.



ÅBEN HUS hvor du kan prøve romaskinerne: 1.+2. maj kl. 17-18.

MEDLEMSKAB GRIMSTRUP FITNESS

	<u>3 mdr.</u>	<u>6 mdr.</u>	<u>12 mdr.</u>
14 år -21 år	550 kr.	850 kr.	1500 kr.
22 år -	600 kr.	1070	1700 kr.

Hold udbudt af fysioterapeut Mie Højvang

Rygtræning: onsdage kl. 16.30-17.15

Der arbejdes med styrke, mobilitet og stabilitet for at opnå bedre funktion og færre smerter.

Somatisk træning: onsdage kl. 17.30-18.15

Ny træningsform i Danmark. Mange smerter skyldes at kroppen er i ubalance pga. stram muskulatur, skabt af traumer eller dårlige vaner. Gennem langsomme afspændingsøvelser skabes balance i kroppen. Det giver bedre funktion og færre smerter.

FysioFlow: torsdage kl. 19-19.45

Giver dig bedre bevægelighed ved at smidiggøre dit bindevæv. Mange oplever færre smerter.

Vi træner uge 18-27. Pris: 650 kr. Der gives tilskud fra "Sygesikringen danmark"

Kontakt Mie Højvang for tilmelding og information: 31 33 21 20.