

GREJS HOLD FITNESS

Holdfitness med månedlig betaling er for dig der ikke har lyst at binde dig til eet hold om ugen, eller skiftende arbejdstider så du ikke kan binde dig til en fast dag. Her kan du gå på 6 – 8 hold i hallen fordelt på forskellige tider dagene igennem.

Pris er kr. 150,- pr måned for kun hold fitness og kr. 250 hvis du også vil have fri træning mellem 05.00 – 23.00 i fitness centeret.

Find flere priser og tilmelding her <https://gdik.dk/aktiviteter/fitness>

MANDAG:

19.30 – 20.20 CROSSFIT

Dette hold består af en blanding af træning med fokus på høj intens interval lignende træning og træning med fokus på teknik. Holdet er for begyndere lige så vel som øvede.

Instruktør – Niels Casper Hellmund



TIRSDAG

09.00 – 09.50 – YOGA BLID HATHA

Til blid hatha arbejder vi med traditionelle yoga stillinger, samtidig med vi bruger åndedrættet. Kroppen bliver arbejdet godt igennem hver gang med blide stræk, men også fokus på at styrke den og din indre/ydre balance. Der afsluttes med afspænding af hele kroppen og/eller en lille meditation, der giver velbehag i krop og sind.

Alle kan deltage, da undervisningen tilpasses deltagernes evner og behov.

Instruktør - Shasmina Gainor Gormsen



10.00 – 16.50 – TEEN FITNESS

Teen fitness er for teenagere 12-19 år, som kan lide at dyrke sport og få sved på panden.

Træningen bliver alsidig og kommer til at bestå af leg og ”seriøse” øvelser.

Instruktør – Christian, Simon og Emil.



ONSDAG

18.00 – 18.50 – TABATA HIIT

Timen er for dig som ikke spilder din træningstime. Timen er effektiv men alle kan være med. Timen er bygget op men en opvarmning, nogle øvelser og så selve tabata'en hvilket er musik som hele tiden guider dig igennem timen – så du bare kan slå hjernen fra og give den max.gas.

Alle M/K kan være med.

Instruktør – Maj-Britt Hansen



19.00 – 19.50 – COMBI PILATES

Pilates er oplagt for dig, der gerne vil forbedre din kropsholdning, stabilitet, smidighed og styrke på en skånsom, men samtidig "udfordrende måde".

Instruktør – Anette Hellmund Werenskjold



TORS DAG

10.00 – 10.50 – Shape n`tone

Shape n`tone er et hold for dig der gerne vil holde din krop sund og stærk samt effektivt træne hele kroppen. Timen er fyldt med øvelser der fokuserer på ben, baller, ryg, skuldre, mave og arme – altså vi kommer hele vejen rundt. På denne time er der fokus på muskeludholdenhed, og du styre selv hvor tunge vægtene skal være når du går i gang med de mange repetitioner. Øvelserne forbedre din muskeludholdenhed og øger din forbrænding.

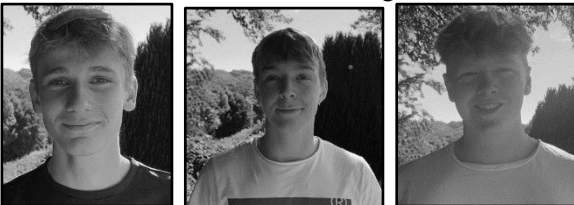
Instruktør – Maria Louise Bachmann Knigge



18.00 – 18.50 – TEEN FITNESS

Teen fitness er for teenagere 12-19 år, som kan lide at dyrke sport og få sved på panden. Træningen bliver alsidig og kommer til at bestå af leg og "seriøse" øvelser.

Instruktør – Christian, Simon og Emil.



19.00 – 19.50 – WORKOUT

Holdet som du måske kender det. Holdet er fod dig som gerne vil have lidt fokus på at være stærk i din egen krop. Der er masser af øvelser for mave, baller og core. Holdet indeholder ikke det store koreografi så alle kan være med. Forvent dig af holdet at "finde" nogle muskler du ikke anede du havde, og se hvordan du bare bliver stærkere i din egen krop.

Instruktør – Maj-Britt Hansen.



	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
08.00-09.00				
09.00-10.00		YOGA SHASMINA		
10.00-11.00				SHAPE N'TONE MARIA
11.00-12.00				
12.00-13.00				
13.00-14.00				
14.00-15.00				
15.00-16.00				
16.00-17.00		TEEN FITNESS CHRISTIAN, EMIL & SIMON		
17.00-18.00				
18.00-19.00			TABATA HIIT MAJ-BRITT	TEEN FITNESS CHRISTIAN, EMIL & SIMON
19.00-20.00	19.30 - CROSSFIT NIELS CASPER		COMBI PILATES ANETTE	WORK OUT MAJ-BRITT
20.00-21.00				
21.00-22.00				
ALLE DISSE HOLD KAN DU GÅ PÅ MED MÅNEDS ABONNEMENT TIL HOLD FITNESS				