

# GDIK ALT I ET ABONNEMENT

## FITNESS, HOLD FITNESS & INDOOR CYCLING

Holdfitness med månedlig betaling er for dig der ikke har lyst at binde dig til et hold om ugen, eller har skiftende arbejdstider så du ikke kan binde dig til en fast dag. Her kan du gå på hold i Kulturcenter og Grejsdalshallen, dyrke fitness i centeret samt gå til indoor cycling i klubhuset.

### PRISER PR. MÅNED:

kr. 180,- Fri Fitness abonnement incl holdfitness og indoor cycling

kr. 155,- Holdfitness og indoor cycling

kl. 505,- Familie fitness abonnement incl holdfitness og indoor cycling

Tilmelding og mere information her <https://gdik.dk/aktiviteter/fitness>

## HOLDFITNESS



### YOGA BLID HATHA

Til blid Hatha Yoga 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

#### MANDAG

09.00 – 09.50

#### STED:

SELSKABSLOKALER I  
GREJS  
KULTURCENTER

#### INSTRUKTØR:

Shasmina Gainor Gormsen



### CIRKEL TRÆNING / FUNKTIONEL TRÆNING

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.

Der vil være instruktør på den første mandag i måneden, de andre mandage træner vi til programmet sammen

#### MANDAG

19.00 – 19.50

#### STED:

GREJS  
KULTURCENTER

#### INSTRUKTØR:

Dorte Toft Skov



## **KATHRINES PIGER**

Rytmehold for alle kvinder i alle aldre!

Så skal vi igen have samlet alle kvinder der elsker at bevæge sig til musik. Der er ingen krav til niveau, eller erfaring for at være med på holdet, men jeg lover at alle vil blive udfordret på sæsonens hyggeligste hold, hvor vi hvor træning for rørt os og laver en masse lækker gymnastik. Opvisning eller ej så er dette holdet for dig BÅDE om du ønsker at være med til opvisning eller hellere vil hellere være det foruden.

September starter vi sæsonen ud med socialt arrangement hvor vi kommer hinanden ved.

September – december:  
Her lærer vi koreografier i forskellige genre. Der besluttet ved årsskiftet enkeltvis hvorvidt man ønsker at fortsætte som træningshold eller opvisningshold.

Januar – marts:  
1 time træner vi alle sammen og dygtiggøre os. Den sidste halve time fortsætter opvisningsholdet og får styr på opstillinger forskudte sekvenser og nørder rigtig meget på at være klar på gulvet til opvisning den 23 april.

**TIRSDAG**

18.30 – 19.50

**STED:**

GREJSDALSHALLEN

**INSTRUKTØR:**

Kathrine Skøtt



## **COMBI PILATES**

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

**ONSDAG**

18.00 – 18.50

**STED:**

GREJS  
KULTURCENTER

**INSTRUKTØR:**

Anette Hellmund  
Werenskiold



## **SKÅNSOM BEVÆGELSESTRÆNING**

Tilbydes til dem der ønsker en blidere og mere hensyntagen træningsform.

Træningen tager udgangspunkt i pilates, yoga og gymnastikken med fokus på vejtrækning samt blide og lette øvelser der opbygger styrke, øger smidighed og balancen.

**ONSDAG**  
19.00-19.50

**STED:**  
GREJS  
KULTURCENTER

**INSTRUKTØR:**  
Anette Hellmund  
Werenskiold



## **ZUMBA**

Zumba er en sjov, glædesfyldt og effektiv motionsform der kombinerer dansens glade elementer fra bl.a. salsa, Marengue, Reggeaton, Samba og Hip Hop med fitness eksotiske latinske rytmer og fede internationale beats.

Det er sjovt, spændende og giver en super effektiv fedtforbrænding og ikke mindst – det er nemt at følge for alle. Så længe du elsker god musik, så er det lige meget hvilket for du starter i.

Rutinerne i Zumba er en kombination af hurtige og langsomme rytmer og er særdeles effektiv til både vægttab og toning af kroppen. Du får pulsen up, masser af sved på panden og som bonus får du det mega sjovt.

Før du ved af det, er du kommet i bedre form og dit energi niveau bliver skyhøjt.

**TORSSDAG**  
19.00-19.50

**STED:**  
GREJS  
KULTURCENTER

**INSTRUKTØR:**  
Lotte Tolsgaard

## INDOOR CYCLING

I Indoor cycling køre vi på Body Bikes og med systemet Intelligent Cycling

Alle kan være med på disse timer – og har du ikke skoene selv, så har vi et par du kan låne.

Her start september kører vi med fast to timer om ugen - men når efteråret sætter ind, vil der komme flere hold på oversigten. Kig og tilmeld dig her på hjemmesiden <https://gdik.dk/aktiviteter/indoor-cycling>

Til disse timer er det vigtigt at du får dig meldt til og frameldt på siden så en anden kan få pladsen hvis der er venteliste



Frisk ung mand med smil på læben, der elsker at sidde på cyklen for at give den gazz både som instruktør og deltager.

**Emil Lykke Thulstrup**

Emil vil have alle med på hans timer unge/gamle/nybegynder og rutineret.



Mange tænker Indoor Cycling må være kedeligt – MEN – når det kombineres med god musik, til tider høj puls og masser af godt humør så er det faktisk skønt.

**Bjarne Hjortflod**

Alle kan være med, men vi presser os selv og jeg håber vi til tider kan runde timen af med socialt hygge med kaffe/vand eller en øl



Har undervist i det gamle Apollo, men holdt pause mens børnene var små.  
Undervist de sidste 5 år i DGI.

**Lena Gravengaard**

Bor i Grejs



Smilende, glad og energisk pige.

**Rikke Rosendahl**

Rikkens time er baseret på god musik, masser af interval træning, ergonomi og at give folk et smil på læben trods at vi yder max.

Det vigtigste for Rikke er at alle har det godt på timen, lære den rigtige teknik og føler sig "taget i hånden"  
Alle kan deltage i på timen

