

GDIK HOLD FITNESS

Holdfitness med månedlig betaling er for dig der ikke har lyst at binde dig til et hold om ugen, eller skiftende arbejdstider så du ikke kan binde dig til en fast dag. Her kan du gå på 5 hold i hallen fordelt på forskellige tider dagene igennem. Pris er kr. 155,- pr måned for kun hold fitness og kr. 255 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>



MANDAGE: 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



MANDAGE & TORSDAGE: 19.00 – 19.50 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.

Instruktør – Niels Casper Hellmund



ONSDAGE: 18.00 – 18.50 COMBI PILATES

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

ONSDAGE: 19.00 – 19.50

SKÅNSOM BEVÆGELSESTRÆNING

Tilbydes som et nyt hold til dem der ønsker en blidere og mere hensynstagen træningsform.

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

smidighed og balancen.

Instruktør – Anette Hellmund Werenskjold

BEMÆRK: Indtil jul har du Indoor Cycling med i dit holdfitness abonnement det foregår i Klubhuset.
Efter jul vil vi finde ud af om det fortsat skal være en del af abonnementet.