



IK Rosendal Gymnastik

SMART training

For kvinder (fra 15 år og opefter).
10 torsdage fra kl. 19:00-20:00
I Bies Centeret, Salen
Pris: 125 kr. for alle 10 træninger.

Hvad er SMART training?

Det er træning af hjernen gennem enkle og ikke anstrengende fysiske bevægelser. Eneste krav er, at man kan bevæge sig rundt, bruge arme og ben. Alle aktiviteter er med lav puls og kan foretages uden hop eller løb. Behageligt tøj anbefales.

Tag en veninde med. Det er sjovt at følges ad og det er lettere at komme hver gang, når man er to. I vil helt sikkert komme til at grine en hel masse sammen, når hjernen sættes på ukendte opgaver.

Det er muligt at komme til en prøve-træning torsdag den 7/9.

Instruktør: Charlotte Hyldgaard (charlotte@krogsvej4.dk)

Tilmelding sker via www.ikrosendalgymnastik.dk Se under vintersæson, voksenhold.

Instruktøren vil være behjælpelig med tilmelding. Bemærk der skal bruges flg. kreditkort: dankort, visa, mastercard.

Træningstider:

September	Oktober	November
Torsdag 7/9	Torsdag 5/10 Ingen træning	Torsdag 2/11
Torsdag 14/9	Torsdag 12/10	Torsdag 9/11 Ingen træning
Torsdag 21/9	Torsdag 19/10 Ingen træning	Torsdag 16/11
Torsdag 28/9	Torsdag 26/10	Torsdag 23/11
		Torsdag 30/11

(De røde datoer betyder at der ikke er træning)