



# Aerobic/Motion Ringe Boldklub

Så er det igen tiden at komme i gang. Ringe Boldklub tilbyder igen i år aerobic/motion i Nordagerskolens gymnastiksal i Ringe. Holdene er for alle uanset alder og størrelse. Mænd er også meget velkomne.

## **Mandag kl. 18.00-19.00: "Kom i bedre form"**

1 time med meget konditionstræning og lidt muskeltræning, hele kroppen bliver arbejdet igennem ved hjælp af kredsløbstræning og forskellige muskeløvelser som strammer op og giver en god form. Vi bruger lidt dans og grundtrin fra aerobic til at gøre det hele lidt sjovere. Instruktør Lykke Johansen

## **Mandag 19.15-20.15: NYT HOLD ZUMBA:**

Dans dig glad og slank – Bevæg kroppen til glade rytmer og forbrænd en masse kalorier . Vi strammer op og smiler mens vi bevæger os til glad musik. Holdet starter først mandag d. 30. august. Instruktør Lykke Johansen

## **Tirsdag kl. 17.00-18.00: "Sund & Slank"**

Muskeltræning og konditionstræning. vi arbejder på at få flad mave, flot holdning, stærk ryg samt faste lår, baller og arme. For at opnå dette anvendes forskellige redskaber samt øvelser fra effekt og pilates. Holdet for dig der vil sætte forbrændingen i vejret, samtidig med at du får kroppen strammet op og har det sjovt. Ingen koreografi. Instruktør Tine Hildebrand.

## **Onsdag kl. 18.00-19.00: "Puls- og boksetræning"**

Få pulsen op, musklerne styrket og forbrændingen i vejret med elementer fra traditionel aerobic- og boksetræning. Der arbejdes med konditions- og muskeltræning. Der vil ind imellem være let koreografi, og der vil blive brugt diverse redskaber. Instruktør Dorthe Mikkelsen

Alle kan være med. Der kræves ingen forudsætninger for at deltage og man kan skifte mellem holdene som det bedst passer.

Vi starter op i uge 34 d. 23. august. Dog starter Zumba først mandag d. 30. august kl. 19.15.

Uge 34 vil være gratis for alle der vil prøve at være med.

Så tag en søster, veninde eller kollega med, og kom i gang med at motionere.

Vi anvender klippekortssystem- så du betaler kun for de gange du deltager.

For yderligere information kan du ringe på tlf.: 62 62 20 89 (Lykke) eller 62 62 19 89 (Tine) efter kl. 16.00.