

Gymnastik/Spinning

Efterår 2025

Spinning

Bygning 5 port 9

Fredage 13:00-14:30

Instruktør Tommy Pedersen
Tlf. 3069 3729

Spinning for let øvede og øvede. Indeholder cykling,

udstræk samt mave og ryg øvelser på gulvet.



Starter: 12/9-25

Kondition og styrketræning samt udstræk

Kælderen i bygning 14

Tirsdage 15:30-16:30

Instruktør Tommy Pedersen.
Tlf. 3069 3729



Starter 2/9-25

Vi starter timen med konditionstræning på gulv.
Herefter styrketræning med håndvægte og elastik.
Og slutter af med mave/ryg øvelser samt udstræk.

Tilmelding til instruktøren