TRENINGSTIMER HØSTSEMESTERET 2020
AEROBIC OG MOSJONSPARTIER

KRISTIANSANDS TURNFORENING

Velkommen til et nytt semester i KTF
GRATIS PRØVEUKE UKE 35 & UKE 36

AEROBIC / MOSJON	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10.00 – 11.00				Seniortrim kvinner	
11.10 - 12.10	Aerobic&styrke	Seniortrim kvinner	Step&styrke	«Halvannen»	Step&styrke
18.00 – 19.25		Halvannen			
18-30 – 19.25	Kondis&Styrke		Dancefit		
19.30 - 20.30	Allsidig mosjon herre/Idrettsparti menn		Allsidig mosjon/ Herre/Idrettsparti menn		

Med forbehold om endringer

Oppstart fom. mandag 24.august 2020 (siste trening før juleferien er fredag 18. desember)

TRENINGSTIMER HØSTSEMESTERET 2020
AEROBIC OG MOSJONSPARTIER

KRISTIANSANDS TURNFORENING

Velkommen til et nytt semester i KTF

GRATIS PRØVEUKE UKE 35 & UKE 36

Mosjon og Aerobic: Et allsidig tilbud for deg som ønsker å holde deg i form.

Step&styrke: Vi varmer opp på stepkasser med enkel koreografi. Deretter trener vi styrke for hele kroppen ved bruk av håndvekter, vektstenger, strikk ol. Timen avsluttes med god uttøyning.

Aerobic&styrke: Oppvarming med enkel/middels koreografi på gulv. Deretter trener vi styrke for hele kroppen ved bruk av håndvekter, vektstenger, strikk ol. Timen avsluttes med en god avspenning og uttøyning.

Halvannen: 90 minutters trening på tirsdag med oppvarming med og uten step. Aerob trening med moderat belastning. Styrke-, bevegelighetstrening og avspenning, spesielt tilrettelagt for deg mellom 40 og 60+. På torsdag blir det en kortere treningsøkt på 60 minutter.

Dancefit: En time hvor musikken leder deg gjennom forskjellige sjangre innen dans. Enkel koreografi som passer for alle. Man blir god og varm og samtidig trener hele kroppen.

Kondis&styrke: Enkle trinn hvor man får opp varmen og pulsen til fengende og inspirerende musikk. Etter kondisjonsdelen blir det styrke for hele kroppen.

Seniortrim: Et allsidig tilbud for godt voksne damer. Et treningstilbud tilpasset aldersgruppen med fokus på balanse-, bekkenbunn-, koordinasjons- og styrketrening.

Allsidig mosjon herrer/ Idrettsparti for menn: Trening for herrer med fokus på styrke, kondis, koordinasjon og balanse.

Priser:

Seniortrim 1 gang i uken kr.735,- / 2 ganger i uken kr.1070,-
Allsidig mosjon herrer og idrettspartiet menn kr. 1070,- (2 ganger i uken)
Aerobic (tren så mye du vil) kr. 1460,-,

Kontaktinfo: Telefon 38091836 E-post: post@ktfturn.no
Treningen foregår i RS-hallen i Gimlehallen.
Adresse: Jegersbergveien 3, 4630 Kristiansand