



TRENINGSTIMER VÅRSEMESTERET 2021 AEROBIC OG MOSJONSPARTIER



Velkommen til et nytt semester i KTF
GRATIS PRØVEUKE UKE 3 & UKE 4

AEROBIC / MOSJON	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10.00 – 11.00		Seniortrim (Turnhallen)		Seniortrim (Turnhallen)	
11.10 - 12.10	Aerobic&styrke (RS-hallen)	«Halvannen» (RS-hallen)	Step&styrke (RS-hallen)	«Halvannen» (RS-hallen)	Step&styrke (RS-hallen)
18-35 – 19.35	Step&styrke (RS-hallen)		Dancefit (RS-hallen)		
19:45 – 20:45	Idrettsparti menn (RS-hallen)		Idrettsparti menn (RS-hallen)		

Med forbehold om endringer

Oppstart fom. tirsdag 19. januar

Seniortrim og Idrettsparti for menn har sin siste trening uke 19 (Seniortrim avslutter tirsdag 11. mai og Idrettsparti onsdag 12. mai).
Aerobic holder på tom. Uke 24 (siste treningsdag fredag 18. juni)



TRENINGSTIMER VÅRSEMESTERET 2021 AEROBIC OG MOSJONSPARTIER



Velkommen til et nytt semester i KTF **GRATIS PRØVEUKE UKE 3 & UKE 4**

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

Step&styrke: Kondisjon på stepkasser og styrke hvor det brukes håndvekter og/eller vektstenger som hjelpemiddel.

Aerobic&styrke: Oppvarming med enkel/middels koreografi på gulv. Deretter trener vi styrke for hele kroppen. Timen avsluttes med en god avspenning og uttøying.

Halvannen Oppvarming med og uten step. Aerob trening med moderat belastning. Styrke-, bevegighetstrening og avspenning, spesielt tilrettelagt for deg mellom 40 og 60+.

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.

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

Idrettsparti for menn: Variert og gøy allsidig 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,-

Idrettsparti menn kr. 1070,- (2 ganger i uken)

Aerobic (tren så mye du vil) kr. 1460,-,

Aerobic (gjelder trening mandag og onsdag ettermiddag) kr. 1070,- (2 ganger i uken)

Kontaktinfo: Telefon 38091836 E-post: post@ktfturn.no

Treningen foregår i turn og RS-hallen i Gimlehallen.

Adresse: Jegersbergveien 3, 4630 Kristiansand