

## Gymnastik EVENT

### Søndag den 13. januar fra kl. 10.00-12.30

Nu har du chancen for at møde alle de fantastiske gymnastikinstruktører vi har i Sct.Hans'erne. Udfordre dig selv, og prøv en anden træningsform end den du evt. plejer at gå til.

Går du ikke allerede på et af holdene, så kom og vær med, måske det var noget og melde sig på et, i næste sæson.

Hvert hold har ca. 20 min, til at give dig en smagsprøve på hvad de underviser i.

Der bliver undervist i begge sale samtidig, du kan selv bestemme hvilke, og hvor mange hold du vil deltage i.

Det plejer at være en kanon dag.

Tilmelding er ikke til et bestemt hold, men til selve dagen.

Kl. 10.00-10.20: **STRAM OP** 1. sal (Tina Tripsen) og **POWER GYM** 2. sal (Shila Nielsen)

Kl. 10.30-10.50: **TRIM KROPPEN** 1. sal (Lisbet Scheel-Hincke) og **EFFEKT/Motion** 2. sal (Bent Nielsen)

Kl. 11.00-11.20: **EFFEKT** 1. sal (Shila Nielsen) og **YOGA** 2. sal (Pia Maria Nielsen)

Kl. 11.30-11.50: **ZUMBA** 1. sal (Ida Ringsborg Madsen) og **BODYSTEP** 2. sal (Tina Tripsen)

Kl. 12.00-12.20: **QIGONG** 1. sal (Jan Martinussen) og **MINDFUL Yoga** 2. sal (Marianne Risager)

Alle får udleveret en vand og et æble.

TILMELDING på [mail@scthanserne.dk](mailto:mail@scthanserne.dk) senest torsdag den 10. januar.

