



Sommergymnastik.

Deltag i sommergymnastik, mød nye og kendte ansigter - og få god motion.

I pige og drengesalen på Sct. Hans Skole

Tilmelding (HUSK medlemmer har forsteret)

Gå ind på www.scthanserne.dk under **Gymnastik** og følg vejledningen.

Tilmeldingen er først endelig når I har fået en tilbagemelding, og derefter har betalt for holdet.

Evt. spørgsmål til Aase Nielsen på mail: mail@scthanserne.dk eller tlf. 65 90 37 70 (Fastnet)

Hurtig tilmelding betaler sig.

Sommer Hatha Yoga (Hold 11)

Tid: Mandag kl. 18.30 – 19.55

Instruktør: Iben Nyby (Uddannet i Dansk Yoga)

Start: Mandag den 1. maj (7 gange)

Antal: Max 25 tilmeldte

Pris: 135 kr.



Hatha Yoga for begyndere og let øvede. Få det bedre.

Få det bedre med Yoga, som er kendt for sin forebyggende og afstressende virkning.

Yoga stillingerne udvikler ikke blot musklernes styrke og smidighed, men påvirker også de indre organer.

Vi arbejder med balance-for øvelser, åndedræts og afspændings teknikker.

Vi fortsætter med De 5 tibetanere/ungdommens kilde, men du kan sagtens være med, selvom du ikke kender dem.

Glæder mig til at se jer

Iben



Sommer Zumba (Hold 12)

- Tid:** Tirsdag kl. 18.00 – 18.55
Instruktør: Ida Ringsborg Madsen (Uddannet Zumba Instruktør)
Start: Tirsdag den 2. maj (8 gange)
Antal: Max 25 tilmeldte
Pris: 100 kr.

Synes du det er for tidligt at slutte sæsonen, så meld dig til Sommer Zumba!

Zumba Fitness er for dig som elsker musik og elsker at danse.

Vi danser primært til latinamerikanske rytmer og opnår god cardio træning, imens vi har det super sjovt!

Hvorfor skal du tilmelde dig?

Fordi det er en fest, det er nemt, det er effektiv træning, du får pulsen op – og du bliver glad!

Så tag din nabo, kollega og veninde under armen og mød op! Alle kan være med!

Vi ses!

Ida



Sommer STRAM OP (Hold 13)

Tid: Torsdag kl. 17.00 - 17.55

Instruktør: Tina Tripsen (Uddannet Fitness Instruktør)

Start: Torsdag den 4. maj (5 gange)

Antal: Max 30 tilmeldte

Pris: 65 kr.

Er du frisk på at forlænge sæsonen sammen med mig?

Vi bruger de sidste uger op til sommerferien, på at STRAMME kroppen endnu mere op.

Undervisningen er varierende, med opstrammende øvelser, med og uden redskaber, kortvarigt hæver vi pulsen, men det er ikke et konditionskrævende hold.

Der spilles musik, der forøger energien.

Timen afsluttes med udstræk til blid musik.

Vel mødt, og på gensyn!

Tina



Sommer YOGA (Hold 14)

- Tid:** Torsdag kl. 18.00 – 18.55
Instruktør: Tina Tripsen (Uddannet Yoga Instruktør)
Start: Torsdag den 4. maj (5 gange)
Antal: Max 25 tilmeldte
Pris: 65 kr.

Hatha Yoga hvor vi i et roligt tempo, har fysisk fokus på at smidiggøre og styrke kroppens led og muskler i et roligt tempo.

Vi vil træne evnen til at fastholde fokus og øge egen bevidsthed i forhold til krop, tanker og følelser. Vi vil bruge åndedrættet til at holde opmærksomheden og derved skabe fordybelse, både i øvelserne, men også mellem krop og sind.

Vi laver grundlæggende yogastillinger, og du guides trin for trin. Vi slutter hver gang med afspænding, hvor jeg anbefaler, at du medbringer et tæppe til at tage over dig.

Målet er øget mobilitet, bevægelighed og fysisk styrke, samt øget evne til fordybelse.

Fysisk velbehag og mental pause.

Vel mødt!

Tina