



## **SOMMERGYMNASTIK**

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

I pige og drengesalen på Sct. Hans Skole

Gå ind på [www.scthanserne.dk](http://www.scthanserne.dk) under **Gymnastik** og følg vejledningen.

Evt. spørgsmål til Aase Nielsen på mail: [gymnastikudvalg@scthanserne.dk](mailto:gymnastikudvalg@scthanserne.dk) eller tlf. 30 13 11 38

***Hurtig tilmelding betaler sig.***



## **SOMMER Zumba (Hold 11)**

**Tid:** Tirsdag kl. 18.00 – 18.55

**Instruktør:** Ida Ringsborg Madsen (Uddannet Zumba Instruktør)

**Start:** Tirsdag den 5. maj

**Slut:** Tirsdag den 16. juni (6 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 supersjovt!

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 12)**

**Tid:** Torsdag kl. 17.00 - 17.55

**Instruktør:** Tina Tripsen (Uddannet Fitness Instruktør)

**Start:** Torsdag den 21. maj

**Slut:** Torsdag den 11. juni (4 gange)

**Antal:** Max 30 tilmeldte

**Pris:** 70 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***



## **YOGA Sommerhold (Hold 13)**

**Tid:** Torsdag kl. 18.00 – 18.55

**Instruktør:** Tina Tripsen (Uddannet Yoga Instruktør)

**Start:** Torsdag den 21. maj

**Slut:** Torsdag den 11. juni (4 gange)

**Antal:** Max 25 tilmeldte

**Pris:** 70 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***