

Varmtvandstræning Mandag blandet hold

Underviser: Yogalærer Birgith Laursen - Slagelse

Varmtvandstræning øger bevægeligheden og styrker, koordination og balance i kroppen og løser op for spændinger i din krop. Træning i det varme vand er skånsomt, da du bliver vægtløs og kan effektivt styrke i muskulaturen uden at belaste kroppen. Bevægelse i vandet giver ny energi i kroppen. Vi træner kondition, smidighed og styrke og laver nogle gode afspændingsøvelser i det varme vand. Alle kan deltage på holdene.

Hold B: Start Mandag den 21.08.2023 kl. 15.00 - kl. 15.45 Slut Mandag den 11.12.2023

Hold C: Start Mandag den 21.08.2023 kl. 15.45 - kl. 16.30 Slut Mandag den 11.12.2023

I tilfælde af inkontinens kan man ikke deltage p.g.a. forøget risiko for bakterier i vandet.

Pris: 15 gange 45 minutter i bassin, kr. 1.650,00 Max 10 deltagere

Ingen undervisning i uge 42 efterårsferie og uge 43.

Tilmelding til begge hold senest den 18. august 2023

Skoleleder Tine Sass, mobil: 51357780 eller mail: kk@events.dk

Undervisningen foregår på: SANO, Slagelsevej 32, 4230 Skælskør

Forår 2024

Hold B: Start Mandag den 08.01.2024 kl. 15.00 - kl. 15.45. Slut Mandag den 06.05.2024

Hold C: Start Mandag den 08.01.2023 kl. 15.45 - kl. 16.30. Slut Mandag den 06.05.2024

Pris: 15 gange 45 minutter i bassinet kr. 1.650,00 Max 10 deltagere.

I tilfælde af inkontinens kan man ikke deltage p.g.a. forøget risiko for bakterier i vandet.

Ingen undervisning i uge 7 Vinterferie uge 10 og uge 14 Påskeferie.

Tilmelding til begge hold senest den 06. januar 2023 - Skoleleder Tine Sass, mobil: 51357780 eller mail: kk@events.dk

Undervisningen foregår på: SANO, Slagelsevej 32, 4230 Skælskør

Varmtvandstræning Sommerhold 2024

Underviser: Yogalærer Birgith Laursen - Slagelse - BLANDET HOLD

Vandet er ca. 34 grader varmt, det virker afspændende, og du har en dejlig fornemmelse i kroppen, når du har været aktiv i vand.

Såfremt du måtte have behov for individuelle hensyn, så tilstræber vi at efterkomme dem.

Hold 1: Start: Tirsdag d. 14. maj 2024 kl. 15.15 - kl. 16.00 Slut: Tirsdag d. 04. juni 2024

Hold 2 Start: Tirsdag d. 14. maj 2024 kl. 16.00 - kl. 16.45 Slut: Tirsdag d. 04. juni 2024

Pris 4 gange, kr. 450,00 - Max 10 deltagere.

Tilmelding senest d. 20. april 2024

I tilfælde af inkontinens kan man ikke deltage p.g.a. forøget risiko for bakterier i vandet.

Tilmelding til Skoleleder Tine Sass, Mobil: 51357780 eller mail: kk@events.dk

Undervisningen foregår på: SANO, Slagelsevej 32, 4230 Skælskør