

PGI TILBYDER EN LANG RÆKKE HOLD TIL VOKSNE

ALT FOR DAMERNE

MANDAG KL. 18.30 – 19.45

Et motionshold for kvinder i alle aldre, hvor fokus er på at få rørt hele kroppen.

CROSSGYM OUTDOOR

MANDAG KL. 17.15 – 18.15

Den hårde styrketræning for hele kroppen, er rykket udenfor.

YOGA FOR MEN

MANDAG 20.00 – 21.00

Yoga er for alle mænd – uanset din fysiske form og alder kan du dyrke yoga.

AFTER 8

MANDAG KL. 19.00 – 20.30

Holdet er et rytmehold for kvinder som elsker at bevæge sig til god musik.

BEVÆG DIG MAND

ONSDAG KL. 18.00 – 19.20

Så er de fede tider forbi. Alle kan deltage, men man må påregne at tabe nogle kilo undervejs.

BADMINTON

MANDAG KL. 20.30 – 21.30

ONSDAG 16.30 – 17.30

TORSdag 18.30 – 19.30

LØRDAG 08.30 – 09.30

Book en bane og spil med dine venner.

CROSSDANCE

TIRSDAG KL. 16.50 – 17.45

Crossdance er en dance/fitness træningsform, med både bodytoning og cardio træning.



Gymnastik & Fitness



www.PGI4180.dk

BODYPOWER

ONSDAG KL. 18.15 – 19.10

BodyPower er for dig som vil styrke muskler i hele kroppen, til træning er der fokus på brug af egen kropsvægt som træningsredskab.

HUSK

**VORES BANKOSPIL I PEDERSBORG
FORSAMLINGSHUS HVER
TORSdag 18.45**



LØB MED PGI

MANDAG OG ONSDAG KL.
17.30

Et tilbud til dig der gerne vil løbe eller gå i fællesskab med andre.

YOGA MORGEN

ONSDAG KL. 09.00 – 10.15

Holdet er for dig der kan lide at komme godt fra start. Uanset din fysiske form og alder kan du dyrke yoga.

CROSSGYM

ONSDAG KL. 18.05 – 19.00

På holdet kommer vi igennem funktionelle øvelser udført med høj intensitet så vi styrker både muskler og kondition.

CROSSGYM

TORSdag KL. 19.30 – 20.25

Gennem varierende funktionelle øvelser udført med høj intensitet styrker vi både muskler og konditionen.

YOGA FOR ALLE

TORSdag KL. 17.30 – 18.30

Vi træner smidighed, balance og styrke, i en form hvor alle kan være med.

MOTIONSHOCKEY

MANDAG KL. 20.30 – 22.00

Floorball er drengerøvs motion for mænd i alle aldre.