

VÅREN 2025

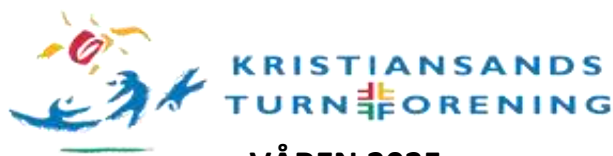
**AEROBIC OG MOSJONSPARTIER**

**Opstart av nytt semester onsdag 8. januar**

**Gratis prøveuke uke 2 & uke 3**

AEROBIC / MOSJON	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10.00 – 11.00		<b>Halvannen</b> (Turnhallen) Kari	<b>Aerobic &amp; styrke</b> (Turnhallen) Ragnhild	<b>Seniortrim</b> (Turnhallen) Kristine	
11.10 - 12.10	<b>Step &amp; styrke</b> (RS-hallen) Ragnhild	<b>Seniortrim</b> (RS-hallen) Kristine			<b>Step &amp; styrke</b> (RS-hallen) Kristine
11.10-12.10				<b>Halvannen</b> (RS-hallen) Kari	
18.45 -19.45			<b>Idrettsparti menn</b> (RS-hallen) Kristin		
19.00 - 20.00	<b>Step &amp; styrke</b> (RS-hallen) Kristin				
19:45 – 20.45			<b>MRL</b> (Mage, rumpe, lår) (RS-hallen) Kristin		
20.00 - 21.00	<b>Idrettsparti menn</b> (RS-hallen) Kristin				

Foreløpig timeplan med forbehold om endringer



VÅREN 2025

**AEROBIC OG MOSJONSPARTIER**

**Oppstart av nytt semester onsdag 8. januar**

**Gratis prøveuke uke 2 & uke 3**

**Mosjon og Aerobic partiene hos oss er et allsidig tilbud for deg som ønsker å holde deg i form.**

**Step & styrke** Oppvarming på stepkasser og styrketrening for hele kroppen hvor det brukes ulike hjelpemiddel (som for eksempel. håndvekter, vektstang, strikk, stepkasser ol.)

**Aerobic & styrke** Oppvarming med enkel/middels koreografi på gulv. Deretter trenes det styrke for hele kroppen. Timen avsluttes med en god avspenning og uttøyning.

**MRL** Mage, rumpe og lår. Etter en god oppvarming blir det styrke øvelser for mage, rumpe og lår. En god og gøy økt.

**Halvannen** Aerob trening med moderat belastning. Styrke-, bevegelighetstrening og avspenning, spesielt tilrettelagt for deg mellom 40 +

**Seniortrim** Et allsidig tilbud for godt voksne damer. Et treningstilbud tilpasset aldersgruppen med fokus på balanse-, bekkenbunn-, koordinasjons- og styrketrening.

**Idrettsparti for menn** Variert og gøy allsidig trening for herrer med fokus på styrke, kondis, koordinasjon og balanse.

**Priser:**

Seniortrim 1 gang i uken kr.850,- / 2 ganger i uken kr.1.180,-

Idrettsparti menn kr. 1.180, - (2 ganger i uken)

Aerobic kr. 1.650, - (tren så mye du vil)

Aerobic kr. 1.180, - (2 ganger i uken)

Aerobic kr.850,- (1 gang i uken)

**Treningen foregår i turn og RS-hallen i Gimlehallen. Adresse: Jegersbergveien 3, 4630 Kristiansand**

**Kontaktinfo: Telefon 38091836 E-post: [post@ktfturn.no](mailto:post@ktfturn.no)**

**Oppstart av nytt semester onsdag 8. januar med semesterslutt fredag 13. juni. Ingen trening i skolens ferie. Andre avvik kommer på e-post.**