

Kom og vær med - Udendørs CrossGym i Årre - Kom og vær med

Hver mandag kl. 19.30 – 20.30

Elsker du at udfordre dig selv og vil du have en stærk krop, frisk luft og masser af energi, så kom og vær med til CrossGym. Du kommer til at arbejde med din egen kropvægt, styrketræning med forskellige redskaber, udholdenhed og konditionstræning. (Ved meget dårligt vejr rykker vi indendørs i gymnastiksalen)



- **CrossGym** er for mænd og kvinder i alle aldre (over 18 år).
- Der er stor variation i øvelserne og sammensætningen fra gang til gang.
- Der er mulighed for at skalere de forskellige øvelser i sværhedsgrad.
- Der bliver først instrueret i dagens forskellige øvelser.
- Derefter laver man øvelserne i en given tid, eller et bestemt antal, i det tempo eller den belastning, som man kan klare.

Det bliver hårdt – du bliver udfordret – det bliver sjovt



Sted : Ved / bag klubhuset

Opstart : uge 14 - mandag den 4. april 2016

(De første par gange er gratis og uforpligtende)

Sæson : uge 14 – uge 37 (undtaget juli måned)

Pris : 19 gange – 400 kr.

Instruktører : Ulla, Mathilde, Jesper, Kurt

