

HOIF Fitness arrangerer Try Day



Søndag den 27. januar arrangerer HOIF FITNESS TRY DAY i samarbejde med DGI. Det drejer sig om et landsdækkende projekt under mottoet "Bevæg dig for livet". DGI arrangerer projektet i samarbejde med lokale fitnesscentre over hele landet, og selvfølgelig skal Hou Fitness være med!!

Meningen med dagen er, at alle kan komme og prøve vore forskellige aktiviteter under ledelse af en godkendt instruktør fra fitnesscentret. Vi håber naturligvis, at rigtig mange lægger vejen forbi.

Der er også tænkt på børnene, som vi passer, mens forældrene forlyster sig med de forskellige former for fitness. Det er Hou gymnasterne, der står for pasningen i form af en spændende "gymnastikbane", som opsættes i selve hallen. Ligeledes holder Hjerteforeningen til i Hallen, og her vil man kunne få målt sit blodtryk, få diverse pjecer, og ikke mindst tale med en

“HJERTELØBER”. Det er meget aktuelt, idet hjerteløberordningen netop i disse dage er ved at opstå i Hou.

Hele dagen er HOIF FITNESS vært ved kaffe for de voksne og frugt til børnene!



Dagen strækker sig fra 09.30 til 14.30 – her følger programmet for dagen:

9.30: Velkomst v). Palle Jensen

Modul 1: 10.00 – 11.00

Yoga/pilates	Jette Lund
Fitnessmaskiner	Kirsten og Ryan Moric
Spinning	Peter Jacobsen sørger for instruktører

Modul 2: 11.00 – 12.00

Træning i naturen	Ulla Bertelsen
Spinning	Peter Jacobsen
Fitness maskiner	Kirsten og Ryan Moric, Jeanett Richardy
Yoga/pilates	Jette Lund

Modul 3: 12.30 – 13.30

Fitness maskiner

Træning i naturen

Spinning

Bold

Modul 4: 13.30 – 14.30

Fitness maskiner

Spinning

Yoga

Sissel Vinther-Nielsen, Lasse Sørensen,
Jeanett Richardy

Ulla Bertelsen

Peter Jacobsen

Kirsten Ehrhorn

Sissel Vinther-Nielsen, Lasse Sørensen

Peter Jacobsen

Heidi Zülau

Venlig hilsen

Palle Jensen

