

Holdtræning i Hobro Idrætscenter

Efteråret 2018

Instruktør på holdene er Christina Rosendal Pedersen & Vibe Nelly Poulsen

Mandage:

Kl. 15.30 – 16.30: Cirkeltræning for ALLE – også for børn

Kl. 17.00 – 18.00: Cirkeltræning for ALLE

Tirsdage:

Kl. 10.00 – 11.00: Cirkeltræning for ALLE

Kl. 11.15 – 11.45: Vandtræning for ALLE

Kl. 15.30 – 16.30: Cirkeltræning for ALLE – også for børn

Kl. 17.00 – 18.00: Cirkeltræning for ALLE – også for børn

Onsdage:

Kl. 15.00 – 16.30: [Vejledning i Motionscentret](#)

[Reserver venligst tid hos vagthavende på kontoret](#)

Kl. 17.00 – 18.00: Boldtræning – Rodendobolde/terapi bolde m.m.

Kl. 18.30 – 19.30: H I I T – træning for ALLE

Torsdage:

Kl. 10.00 – 11.00: Cirkeltræning for ALLE

Kl. 20.30 – 21.30: Cirkeltræning for ALLE

Fredage:

Kl. 06.00 – 06.45: W O D – træning for ALLE

Lørdage:

Kl. 09.00 – 10.00: Cirkeltræning for ALLE



Alle ovenstående tider møder man bare op og tilmelder sig på dagen.

Se i øvrigt vores hjemmeside www.hobroic.dk og Facebook

*Har man ønske om personlig vejledning eller hjælp med træningsprogram i motionscentret
– kontakt da vagthavende halinspektør eller Christina*

PRISER:

- FRI holdtræning og svømning i alle off. åbningstiderkr. 280,00 pr. måned
- FRI holdtræning og svømning tirsdag kl. 11-12kr. 260,00 pr. måned
- FRI holdtræningkr. 210,00 pr. måned
- Holdtræning – 1 gang pr. uge.....kr. 170,00 pr. måned
- Enkeltgang holdtræningkr. 50,00 pr. person

BEMÆRK - ALLE kort giver FRI adgang til motionscenter

På gensyn i træningslokalet – vi glæder os til dit besøg!

Hobro Idrætscenter / Christina Rosendal Pedersen & Vibe Nelly Poulsen.