

OVERSIGT VINTERIDRÆT SKJOLD 22-23

Aktiviteterne starter efter standerstrygningen dvs. tirsdag 1. november 2022. OBS! Svømning starter allerede 25.10.22

SVØMNING - ved Michael i Hillerødgade Svømmehal. Start allerede tirsdag 25. oktober 2022.

TIRSDAG kl. 18.30 - 20.00 Primært URO'er fra kl. 18.30 - 19.15 og Voksne fra kl. 19.15 - 20.00

GYMNASTIK primært 60+ med Nina, men alle er velkomne og **RO-SPINNING 60+** med instruktør

TIRSDAG 2 lektioner 10 - 10.45 og 10.50 - 11.35. Der er to hold der skifter med hhv. gymnastik og rospinning

GYMNASTIK primært 60+ med Nina, men alle er velkomne og **RO-SPINNING 60+** med instruktør

ONSDAG 2 lektioner 10 - 10.45 og 10.50 - 11.35. Der er to hold der skifter med hhv. gymnastik og rospinning

PILATES - ONSDAG kl. 17.30 - 19.00 med Laura

Rospinning inden pilates kl. 16.30 - se evt. Rokort.dk

STYRKE, MOTION og KONDITION/EFFEKTIV TRÆNING (Tidl. cirkeltræning) -

TORSDAG kl.17.30 – 19.00 med Sandra i salen og hvis vejret tillader - udendørs

TRÆNING i ergometer. Brug individuel e-roning i romaskinerne og ellers evt. fælles træningstider og tilmelding på Rokort.dk

TRÆNING i træningslokale: Kan altid bruges individuelt døgnet rundt

Se uddybning af aktiviteterne på www.roklubbenskjold.dk

For evt. aflysninger: check altid Rokort.dk