

Inomhusrodd



Vi kör en omgång inomhusrodd till, sen hoppas vi komma ut på sjön.

Under tisdagar, i block om ca 5 st tränarledda 1-1 1/2h pass tränar vi rodd inomhus på ÖSS.

Vi riktar oss till både nybörjare och de som rott roddmaskin förut. En grym bra träning för hela kroppen och en bra förberedelse för att kunna lära sig att ro på vatten till våren!

Rodd ger både styrka och uthållighet och förbättrar hjärt- och lungkapaciteten. Det är med andra ord en helkroppsträning! Muskelgrupper som används är bland annat ben, rygg, armar och core, vilket gör rodd till en effektiv träningsform.

När: **Tisdagar** 17.30 med start 11 mars (11/3, 18/3, 25/3, 1/4, 8/4)

Vi har ett begränsat antal platser.

Välkommen med din anmälan till anmalan@oresjo.se eller via PM på instagram, Öresjö Rodd!

Pris: 490kr för fem pass. Alt klippkort: 5 pass för 600kr. Gäller inomhus och kan sparas till höstens inomhustillfällen.

För att vara aktiv hos oss behöver man bli medlem i föreningen, 250kr/år.

Priset avser de fem tränarledda passen, 11/3-8/4.

Önskas tillgång till gymmet övrig tid betalas även vanlig gymavgift.