

OVERSIGT VINTERIDRÆT SKJOLD 23-24

Aktiviteterne starter efter standerstrygningen dvs. mandag 30. oktober 2023 OBS! Svømning starter allerede 24.10.23

SVØMNING - ved Michael i Hillerødgade Svømmehal. Start allerede tirsdag 24. oktober 2023.

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+, men alle er velkomne og Ro-spinning/e-roning 60+ før eller efter

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

BORDTENNIS – MANDAG kl. 12 – 14. Poul er tovholder

GYMNASTIK primært 60+, men alle er velkomne og RO-SPINNING/e-roning 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 - MANDAG kl. 17.30 - 19.00 med Tora. Mulighed for Rospinning inden pilates kl. 16.30 - se evt. Rokort.dk

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

TORSDAG kl.17.00 – 18.30 med Sandra i salen og hvis vejret tillader – udendørs

SMART træning – FREDAG kl. 10 – 11 i perioden 3. november 2023 – 3. februar 2024 m. Inge og Lone som instruktører

Lette øvelser for hjernen og balancen med fokus på koordination, hukommelse, opmærksomhed og alt som gør, at hjernen kommer på ny og anderledes arbejde. Mulighed for at sidde ned til nogle øvelser. Du bliver ikke forpustet eller svedt, *men vi griner helt sikkert rigtig meget!*

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 Memberlink \(Rokort.dk\)](#)