



Vann-aerobics!

Alle har vi nytte av å få opp pulsen en gang for dagen, og i vann-gym får du fire pulstopper uten stor belastning på leddene. Til gode toner og behagelige rytmer legger vi også inn økter med bevegelighet og strekk.

Passer for alle som vil øke sin egen fysiske kapasitet.

I svømmehallen:

Tirsdager: kl 19.45 – ca 21.00. Selve økta varer 45 min, og det er som regel mulig å nyte badstu etterpå.

Instruktør: Renate Ingebrigtsen

Oppstart tirsdag 3.januar 2012: introduksjonstimer for nytt program.

Kapasitet på 20 deltakere. Påmelding ved oppmøte.

Betaling skjer etter dusjen, før økta inne i svømmehallen.

Vennligst ha korrekt beløp og vær klar til aktivitet kl 20.00.

Sesongavgift vår : 450kr, Enkelttimer 40kr.

Vår-sesongen varer fra 3.januar til og med 27.mars (13 uker)

VEL MØTT!

