

## CIRKELTRÆNING



**Hold din ro form ved lige mandage kl. 17.00-18.00.**

Opstart og introduktion mandag den 11. november kl. 17.00.

Herefter vil den ugentlige træning være selvinstruktion ud fra et planlagt øvelsesprogram.

Vi er en gruppe på ca 10-12 stykker som mødes til træning hver mandag – du er også velkommen.

I Cirkeltræning veksler vi mellem gulv- og måtteøvelser samt øvelser med redskaber og i romaskine. Vi får brugt hele kroppen, og der er et godt tempo på øvelserne, så pulsen kommer i vejret. Vi har også fokus på balancetræning. Træningen starter med opvarmning og afsluttes med udspændings- og strækøvelser.

Effekten af cirkeltræning kan mærkes ved at du kommer i bedre form og får mere energi.

Mød op i behageligt træningstøj og træningssko (indendørs) samt vand til at opretholde væskebalancen.

***Gratis træningstilbud til alle medlemmer i Hobro ro- og kajakklub***

***– du møder bare op.***

