**Vallensbæk Gymnastik & Fitness: Sommerevent 2024**

**Ingen flerholds- eller seniorrabat på udendørs sommerhold**

**Ungdoms- og voksenhold: konditions-, styrketrænings- og motionshold (15 år til 99 år)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Event** |  | **Ugedag** | **Tid** | **Undervisningssted** | **Pris** | **Instruktør** | **Periode** |
|  | Outdoor fitness M/K  mandag kl. 17-18 | mandag | 17.00 - 18.00 | Plænen ved Tennishallen | 160 | Susanne Bojer | 8/7 – 26/8 |
|  | Outdoor fitness M/K  torsdag kl. 9-10 | torsdag | 09.00 – 10.00 | Plænen ved Tennishallen | 160 | Susanne Bojer | 4/7 – 22/8 |

**Bemærk at tilmeldingen til sommerholdene skal ske via EVENT på vores hjemmeside www.vallensbaekgymnastik.dk**

**Sommereventsbeskrivelser:**

**Outdoor fitness M/K (15 år til 99 år)**

At træne udendørs er fantastisk, da vi både får motion og masser af frisk luft.

Kom og vær med! Der er plads til alle uanset form.

Vi træner kondition, styrke og balance. Vi bruger naturen, elastikker mm.

Programmet vil være forskelligt hver gang.

Vi træner på plænen ved siden af tennishallen, men vil også nogle gange bevæge os ud og bruge naturen omkring os, hvis der er stemning for det.

Medbring måtte, væske og godt humør. Det skal være sjovt at træne!

**Bemærk hverken Flexkort, Klippekort, flerholds- eller seniorrabat kan bruges på disse hold.**