**Vallensbæk Gymnastik & Fitness: Sommerprogram 2022**

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Hold** |  | **Ugedag** | **Tid** | **Undervisningssted** | **Pris** | **Instruktør** | **Periode** |
| UDS1 | Puls og Styrke M/K | Mandag | 17.00 - 18.00 | Ved Vallensbæk Skole | 90 | Susanne Bojer | 4/7 – 8/8 |
| UDS2 | Stærk sommer M/K | Onsdag | 18.00 – 19.00 | Ved Vallensbæk Skole | 150 | Caroline Sellebjerg | 6/7 – 28/9  Undtagen i  ugerne:  29, 30 og 33 |
| UDS3 | Stram op M/K | Torsdag | 17.00 - 18.00 | Ved Vallensbæk Skole | 90 | Susanne Bojer | 7/7 - 11/8 |
| UDS4 | Sommer-Flexkort  **Bemærk: Det gælder kun i**  **juli og august** | For de, der ønsker at gå på flere hold eller flekse mellem forskellige sommerhold, vil der være mulighed for at købe Sommer-Flexkort,  **Dette tilbud gælder kun for ungdoms- og voksensommerhold i juli og august.**  Det koster 200 kr. og der er fri adgang til de 3 sommerhold i juli og august. Print din holdtilmeldingsoversigt og medbring den  som bevis på Sommer-Flexkort.  For spørgsmål kontakt Carsten Berg: Mobil: 2246 9065 Mail: [carsten.berg@webspeed.dk](mailto:carsten.berg@webspeed.dk)  **I september kan kun det almindelige Flexkort (Hold 50) bruges til ”Stærk sommer”, det koster 2.000 kr.** | | | | | |
| UDS5 | Sommer-Flexkort +  ”Stærk sommer” i september | Pris: 260 kr. | | | | | |

**Sommerholdsbeskrivelser:**

**Hold UDS1: Puls og Styrke**

Der er plads til alle på dette hold både mænd og kvinder, hvor du selv kan tilpasse dit niveau og hele tiden forbedre og udvikle dig. Programmet vil være forskelligt fra gang til gang. Der vil altid være en god blanding af pulstræning og styrke, så du bliver mere udholdende og stærk.  
Vi vil også bruge forskellige redskaber som f.eks. vægte, elastikker m.m.  
Denne form for motion giver en rigtig god forbrænding og ikke mindst en fantastisk efterforbrænding, når du kommer hjem på sofaen. Du kommer i super form, hvis du arbejder igennem. Alle øvelser er simple og kan tilpasses den enkelte deltager, så kom uanset nuværende form. Medbring måtte gode stødabsorberende sko, væske og masser af godt humør. Vi skal ha’ det sjovt.

**Hold UDS2: "Stærk sommer"**

Stærk sommer er et udendørs sommerhold. Holdet har fokus på styrketræning, her både med redskaber men især øvelser hvor vi benytter egen kropsvægt som belastning. Derudover vil vi også få pulsen op og arbejde med konditionen.

Programmet vil være forskelligt fra gang til gang og kan være alt fra cirkeltræning, tabata til længere styrke pas.

Holdet er for alle der ønsker at få sved på panden og gang i musklerne i sommerperioden.

Man skal medbringe egen måtte til hver træning.

**Hold UDS3: Stram op**

Stram op er styrketræning for hele kroppen. Vi arbejder med styrke-, stabilitets- og balanceøvelser, der går i dybden og får både fat i de store muskelgrupper og de små stabiliserende kernemuskler, vi sjældent bruger i hverdagen.  
Du bliver strammet op fra top til tå og får en stærk, fast og tonet krop.  
Vi bruger egen kropsvægt, elastikker, vægte m.m.  
Alle kan være med, da der tages individuelle hensyn og du selv bestemmer, hvor meget belastning du vil træne med.  
Du skal medbringe måtte, vand, din gode vilje til at træne igennem samt dit gode humør.