

Generelt

Priser:

<u>Indmeldingsgebyr</u>	100 kr
<u>Klippekort (kun holdtræning)</u>	
Pr. klip (min. køb 5 klip)	30 kr

Styrke-, Kredsløb- og holdtræning

3 måneder	495
6 måneder	880
12 måneder	1650

Pensionister

3 måneder	410
6 måneder	730
12 måneder	1320

Telefontider

Mandag	kl. 09:00 - 11:00
Tirsdag	kl. 09:00 - 11:00
	kl. 16:00 - 18:00
Onsdag	kl. 16:00 - 18:00
Torsdag	kl. 09:00 - 11:00
	kl. 16:00 - 18:00
Fredag	kl. 09:00 - 11:00

Angående prøvetimer:

Teddy Rasmussen

tlf. 2320 4741

Angående kontingent og medlemskab

Kasserer Sussie Rasmussen
tlf. 2320 3194

Man - tors	kl. 16:00 - 18:00
Lørdag	kl. 10:00 - 15:00

Administrationen er bemannet 1/9 til 31/5 (køb af klip m.v.)

Man - tirs- onsdag: 17.00-19.00

Torsdag: 16.00-18.00

Vi kan også tage dankort

HUSK !!!

- ▶ Kun indendørs sko og træningstøj er tilladt.
- ▶ Tør maskinen efter brug.
- ▶ Ha' et håndklæde med til maskinerne
- ▶ Det er ikke tilladt at have mobiltelefoner med til træning, så læg dem venligst i værdiskabet i forhallen.

Bogense Motion



- Motion
- Kondition
- Styrke
- Holdtræning

Åbningstider

Man-Tors	KL 06.00-21.00
Fredag	KL 06.00-20.00
Lør-Søn	KL 06.00-16.00

www.bogensemotion.dk

Bogense Motion blev grundlagt i 1993 af nogle frivillige, som har lagt et stort stykke arbejde for at nå dertil, hvor man er i dag.

Bogense Motion er en forening, som er ejet af medlemmerne. De har på generalforsamling valgt en bestyrelse, som består af 7 medlemmer

Husk at passe på maskinerne og centeret, da det er vores alles ejendom

Vi har et bredt udvalg af noget af det bedste og nyeste kredsløbs- og styrketræningsudstyr.

Så der er ikke nogen undskyldning for at komme i gang ☺

Vores instruktører er løbende på kurser og har derfor en god teoretisk

baggrund og står klar til at hjælpe og rådgive dig, hvis du har brug for det

Vil du have en prøvetime eller have lavet et nyt program, så ring til os 23204741, så finder vi en instruktørtid, når det passer dig. Indmeldesblanketten findes på hjemmesiden og i

administrationen i centeret. Når du udfyldt blanketten og betalt, så kan du begynde træning.

Tjek evt. vores hjemmeside, hvor du også kan booke dig til holdtræning

og se indtruktørtider.

Melder du dig ud, så gem dit nuværende kort, så aktiverer vi det igen.

Smider du det væk eller ødelægger det koster det kr. 50,00 Pas på dit kort !

Ved udeblivelse samt for sent afbud fra holdtræning koster det kr. 30,00 + porto,

så husk derfor at framelde dig senest 2 timer før holdstart - også hvis du står

på venteliste

God fornøjelse

Mvh

Bestyrelsen

Nyheder 2011 Fitnessboksning, Yoga og Ryghold

Fitnessboksning, start uge 43

Holdet er for dig, som gerne vil svede, forbedre din kondition, styrke og udholdenhed og

bruge hele kroppen. Der vil ud over øvelser med boksehandsker, plethandsker og sandsække indgå elementer fra cirkeltræning, styrketræningsøvelser, sjiiping m.m. Der vil ikke indgå fysisk kontakt. Vi har boksehandsker. **HUSK! Vand**

Ryghold

På rygholdet vil vi fokusere på træning af korset-musklerne (mave og ryg).

Der kan bl.a. indgå bolde og lette vægte i træningen.

Hvis du har afsluttet et forløb hos en fysioterapeut og gerne vil fortsætte genoptræningen eller du gerne vil have et stærkere muskelkorset og forebygge skader er dette noget for dig.

Træningen vil være stille og rolig og der vil blive taget hensyn til evt. skader.

Husk: Indendørs træningssko og vand.

Formand Mona Jørgensen tlf. 29861470 Kasserer 23203194

OBS! Booking nødvendig til alle hold !

YOGA. Start 6 oktober

Holdet er for dig, som ønsker at øge kropsbevidstheden, reducere stress samt løsne op for spændinger. I Yoga ønskes det, at forene og skabe harmoni mellem krop, sind og bevidsthed. De fysiske øvelser udfordrer balancen, styrken, smidigheden og koncentrationen. Nogle øvelser kræver energi andre fordybelse. Øvelserne foregår til rolig afslappende musik, der er en fryd for øre og sind og man er garanteret en afstressende, styrkende og afslappet time som man kun kan blive i godt humør af.

TBT - Total Body Training

17:45 til 18:30 mandage og onsdage

En time som udfordrer kroppens styrke og muskler. Der fokuseres på opstramning af hele kroppen og der arbejdes bl.a med håndvægte, vægtstænger, stor/lille bold samt stepbænk der typisk kan bruges i opvarmning og indgå i pulssekvenser. Timen slutes med udstrækning. Effektiv og varieret træning. Bonus: 18:30 til 18:45 ekstra træning alt efter instruktørens humør ☺

Onsdag TBT Light - Næsten sammen program som mandag dog knap så meget kondition. **Husk: vand og håndklæde**

GO Motion

Grundig opvarmning, lette kombinationer med mange gentagelser.

Styrke og udstræk. Alt sammen i moderat tempo

Biking

Cykling til musik i varieret tempo, skiftende niveauer. Der er hold for alle og enhver.

Der er både hold for de øvede og begyndere. Så find et hold der passer til dit niveau. Sørg for at være der 10 min før timen, starter (omklædt). **HUSK ! Vand, sko og håndklæde**

Biking og styrke

En "time" består af konditions- og muskeltræning. Timen starter i aerobicsalen, hvor hele kroppen trænes igennem. Resten af timen foregår i bikinglokalet med cykling i bikinglokalet med cykling til musik som indeholder korte og lange intervaller. Intensitetsmæssigt ligger det mellem biking 1 og 2. **Husk ! Indendørsko til styrkedelen**



Har du lyst til at have det sjovt mens du dyrker motion, så er Zumba måske noget for dig ... Zumba er for alle, du behøver ikke kunne danse, bare have lyst til at bevæge dig og få pulsen op. Zumba er dans kombineret med fitness, det er effektiv kropstræning med glad og masser af energi. Medbring altid håndklæde og vand. Husk at bruge sko med glat bund

www.bogensemotion.dk

Mail: bogensemotion@sport.dk