

Fredagstræning med Ann Pia Kjær i Skipperens Idrætshus

Fredag den 28. november kl. 10 – 14.

Dagen byder på god træning med opvarmning, yoga, Smart Training og Chi Gong under kyndig ledelse af Ann Pia Kjær. Der serveres frisk frugt og kaffe i pausen, og en sandwich til frokost.

Program for dagen:

Kl. 10.00 - 10.45: Fælles opvarmning til god musik.

Kort pause – der serveres frisk frugt og kaffe.

Kl. 11.00 - 11.45: Let yoga med gode stræk

Frokostpause – der serveres sandwich.

Kl. 12.15 - 13.00: Smart Training, hvor hjernen udfordres.

Kort pause.

Kl. 13.15 - 14.00: Chi Gong og afspænding.

HUSK en yogamåtte og vand!

Alle er velkomne uanset form og figur, men det er begrænset, hvor mange der kan være i salen, så princippet om ”først til mølle” gælder her.

Pris: kr. 175,- for undervisning og nævnt forplejning pr. person.

Lidt om dagens træning

Opvarmning

Stille og roligt får vi gang i kroppen, nyder musikken.

Yoga:

Yogaen er for alle, kroppen bliver strakt igennem og der afsluttes med en kort afspænding.

Smart Training

Det er vigtigt, at vi hele livet træner og udvikler vores hjerne. Smart Training er et bud på en metode, hvor du gennem leg og bevægelse stimulerer hjernen.

Chi Gong:

Chi betyder energi og Gong betyder at bevæge. Chi Gong øvelserne er gamle kinesiske øvelser, der giver energi og beroliger sindet.

Vi slutter dagen med afspænding, og er derefter klar til en dejlig weekend.

