

Pris 700 kr

Betalingen gælder for deltagelse i både mandagsholdet og onsdagsholdet.

Tilmelding

sker ved at indbetale 700 kr. til **konto 1687 3233407630**
i Middelfart Sparekasse

Eller betale via
MobilePay Nr 189227

Husk at angive dit navn ved betalingen

Hvis du er nyt medlem

skal du også oplyse tlf. nr og e-mail samt fødselsdato

**Yderligere information
hos formanden**

tlf. 60315394

lotte.krogsgaard@outlook.dk
eller

www.columnagymnastik.dk

Velkommen til Columna

Columna gymnastik er en sund, sjov og rygvenlig gymnastik, hvor man i alle øvelser har fokus på ryggens naturlige S-form.

I Columna gymnastik styrkes og strækkes musklerne så der opnås en god stabilitet i muskelkorsettet omkring rygsøjlen.

Vejrtrækningen bruges aktivt i øvelserne, hvilket giver en god iltning af musklerne samt en optimal afspænding.

Der lægges desuden vægt på aktivering/stabilisering af bækkenbunden. Alle kan deltage uanset alder og fysisk formåen.

Praktiske oplysninger

Når du deltager i Columna-gymnastik:

- Vil der blive anvendt håndvægte, elastikker, bolde, klude og body bars.
- Husk liggeunderlag.
- Tag en vandflaske med.



HORNSYLD

Sæson 2024-2025

Mandagsholdet kl. 18 -19

Instruktør Kirsten Hovmøller
Starter mandag d. 2. september

Onsdagsholdet kl. 8-9

Instruktør Helle Damgaard-Jensen
Starter onsdag d. 4. september

Hornsyld Idrætscenter
Nørremarksvej 3, 8783 Hornsyld