

KJÆRE MEDLEM!

Vi inviterer til følgende aktiviteter fra januar 2023

Alle egenandeler betales til konto: 1644 21 62550.

Påmeldingsfrist 2/1 2023

Merk med navn og aktivitet.

Varmtvannstrening:

Fredager i bassenget ved Gjestad Bo- og aktivitetssenter kl. 14.15 til 15.00 .

Dato for oppstart fredag 6/1 2023.

Påmelding til Marit Reikerås mreikeras@hotmail.com tlf.: 950 32 537.

Egenandel kr. 400,- for halvåret. Bassenget er stengt i skolene sine ferier.

Trim og yoga i gymsal:

Vi har fått tildelt tid ved Døli skole, Veslevegen 5, Jessheim på tirsdager kl. 19.15 til 20.45. (Oppmøte kl. 19.00 for forberedelser, så vi er klare til å starte kl.19.15). Dato for oppstart tirsdag 10/1 2023. OBS! DØRENE ER LÅST SÅ VÆR PRECIS.

Vi starter med 30 minutter trim/oppvarming med lette øvelser og fortsetter med 60 minutter yoga. Instruktør fysioterapeut Elin Kulsrud. Treningen legges opp slik at alle kan delta uansett fysisk form. Elin Kulsrud er MediYoga instruktør elin.kulsrud@gmail.com tlf.: 456 88 445

Både yin- og mediyoga er for deg som trenger å roe ned, for deg som trenger å bli minnet på å trekke pusten, helt ned i magen, for deg med stramme muskler og sener. Timene vil ha fokus på myke og rolige bevegelser, lange dype pust og avspenning.

Mediyoga- er en terapeutisk yogaform. Yogaøvelsene er enkle og det arbeides med pusteteknikk, noe som vil bidra til å dempe stress i kroppen. Du vil lære enkle meditasjoner i løpet av kurset.

YinYoga- er en rolig og myk praksis som roer kroppen ned, der vi holder hver stillingene over tid. Vi påvirker kroppens ledd, muskler og bindevev til å bli mer åpne og myke, samtidig som leddene styrkes. YinYoga er samlebegrepet for all yoga som utføres mykt, med fokus på det rolige og den stille stunden.

Denne yogaformen passer for alle uansett alder og fysisk form.

Du må ha med til trimmen inne joggesko, vann og egen matte. Til yoga et teppe og en pute. (Har du yogabolster og klosser så tar du med dette).

Påmelding til Kari Sørensen kari.sorensen49@gmail.com tlf.: 977 89 923.

Egenandel kr. 700, - for 10 ganger før påske.

Vi som har vært med tidligere er svært godt fornøyde med gevinsten av treningen.