

Ældre i bevægelse – Ishøj

Sæson 2019/2020 - Ishøj svømmehal

Vandgymnastik og vand aerobic er en **rigtig god** måde at bevæge sig på. Her lægges vægt på, at du får rørt dig i vandet under kyndig vejledning, og at rammerne er betryggende. Der tages hensyn til både den vandmæssige ukyndige og den mere erfarne. Alle har mulighed for at kombinere vandgymnastikken med en tur i kondirummet, hvor der er vejledning i forbindelse med brugen af de forskellige redskaber.

For dem som har tid og lyst, afsluttes med hyggeligt samvær i "forhallen" med medbragt mad/kaffe.

Hvis der er spørgsmål til aktiviteter i svømmehallen kan henvendelse ske til et bestyrelsesmedlem.

Onsdag				
Hold	Kl.	Art	Sted	Instruktør
303	08.00 – 08.30	Vandaerobic	Bassin	Marianne
300	08.30 – 09.00	Vandgymnastik	Bassin	Marianne
301	09.00 – 09.30	Vandgymnastik	Bassin	Marianne
302	09.30 – 10.00	Vandgymnastik	Bassin	Marianne
305	08.00 – 10.00	Kondi	Kondirummet	
	09.00 – 11.00	Social hygge	Forhallen	

Torsdag				
Hold	Kl.	Art	Sted	Instruktør
401	10.00 – 10.30	Vandgymnastik	Bassin	Sven Erik
402	10.45 – 11.15	Vand aerobic	Bassin	Sven Erik
403	11.15 – 11.45	Vand aerobic	Bassin	Sven Erik
405	09.00 – 11.45	Kondi	Kondirummet	
	11.00 – 12.15	Social hygge	Forhallen	