

Ældre Sagen

NYBORG-ULLERSLEV

Nyt fra din lokalafdeling

Seniortræning hos PureGym Nyborg

Aktivitetsansvarlig, Ole Wildt-Andersen 28 94 51 53

I foråret vil der køre en helt ny aktivitet i samarbejde med PureGym (tidl. Fitness World). Denne aktivitet vil foregå i holdsalen i PureGyms center på Frisengårdsvej 5A, 5800 Nyborg.

Seniortræning vil være et lukket hold, kun for medlemmer af Ældre Sagen. Det vil foregå hver mandag fra kl. 9 - 10, første gang den 29. januar 2024.

Til Seniortræning får du trænet kroppens store muskelgrupper såsom ben, balder, mave, ryg og arme igennem en række øvelser. Teknikken til øvelserne bliver grundigt forklaret, og instruktøren vil hjælpe dig med at rette din teknik undervejs.

Træningen er med PureGym's egne, veluddannede instruktører og træningen kommer til at køre i 12 uger, men du behøver ikke at deltage fra starten af. Der vil være mulighed for omklædning og bad efter træningen.

Pris 50 kr for hele perioden. Tryk på nedenstående link for tilmelding og beskrivelse. Der er plads til 30 på holdet.

Venlig hilsen

Ældre Sagen Nyborg-Ullerslev [PureGym tilmelding og beskrivelse](#)