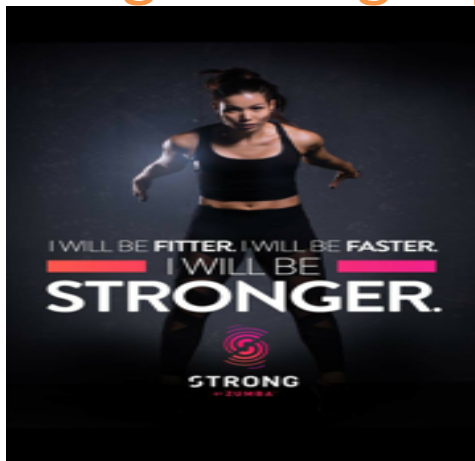


# Søvangs Sportsklub tilbyder træning i Hollænderhallen og Søvangs Sportsklub 2019



## Iyengar Yoga v./ Ricki Sørensen

Trænger du til fornyet energi, samt ro i krop og sind? Det kan være vanskeligt at skrue ned for tempoet og mærke efter i en hektisk hverdag. Vi har en tendens til alene at bruge hovedets ressourcer, hvilket kan overstimulere sindet. Yoga hjælper os med at skrue ned for tempoet, så batterierne igen lades op på ny. Du bliver guidet trygt igennem dette yoga-univers, uanset om du er helt ny, ung eller har nogle år på bagen. Ricki har undervist i 13 år, og er en vellidt yoga lærer.

## HITT (Høj intensiv interval træning) til musik.

Er du glad for musik, når du træner 😊 HIIT (Høj intensiv interval træning), hvor musikken er designet specielt til hver øvelse. Et motiverende program for at opnå hurtige resultater. Alle kan deltage.

HIIT+Music = Strong<sup>by Zumba</sup>™

Katja Ochtaras er underviser, og bruger sin mange års egen træningserfaring - både som motionist og elitéudøver - til at motivere og inspirere dig.

## Sjov træning - Zumba<sup>®</sup>

Få sved på panden til gode rytmer. Alle kan deltage uanset alder og erfaring. Det er enkelt og simpelt. Der danses en variation af forskellige stilarter – som kan være salsa, samba, kizumba, tango, flamenco, cumbia, reggaeton m.v. Vigtigst af alt – det er sjovt, enkelt, og du bliver glad.

Henriette Sommer er underviser, og har over 13 års undervisnings-erfaring, og elsker at undervise og danse med alle :-), voksne, børn og unge.

Pris fra

kr. 40 pr. træning

Tilmeld dig: [zumbasovang@mail.com](mailto:zumbasovang@mail.com)

**Mandage** kl. 19.40 – 21.10 Iyengar Yoga i Pusterummet, Hollænderhallen

**Onsdage** kl. 20.00 – 21.00 Strong by Zumba™

**Søndage** kl. 10.30 – 11.30 Strong by Zumba™ i Dansesalen, Hollænderhallen

**Søndage** kl. 16.00 – 16.45 Zumba<sup>®</sup> i Søvangs Sportsklub, Søvej 139

Sæsonen: Januar til og med midt i juni 2018 – lukket uge 7, påsken og pinse.

Gratis prøvetime - og åben for løbende tilmeldinger!

## Kontakt:

Mail: [zumbasovang@mail.com](mailto:zumbasovang@mail.com), Mobil 4217 1873

Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at ringe eller SMS på 4217 1873