

# KOM OG VÆR MED!

**Alle kan deltage på vores hold og events. Uanset om du er toptrænet eller bare nybegynder, barn, voksen, vil træningen kunne tilpasses lige netop dig.**

**YOGA:** Yoga-flow er et mix af yoga og dynamiske bevægelser. Styrke, balance, mobilitet og smidighed trænes. Instruktør guider dig igennem en times træning, der forener krop og sind. Der er yoga- måtter og tæpper til rådighed.

**DANCE FITNESS:** Kom og dans dig glad til skøn musik, 80'er hits, latinske rytmer, rullende hofter, sved på panden og smil på læben. Koreograferne er nemme at lære, så ALLE kan være med.

**MGP DANCE:** Kom og lær de fedeste dansekoreografier til den fedeste musik. Koreograferne er lette at lære, så ALLE børn i alle aldre kan være med til denne fest.

**BEACH WORKOUT / OUTDOOR FITNESS:** Kombineres med styrketræning og konditionstræning. Det er en intensiv time, hvor du får trænet hele kroppen. Beach workout / Outdoor Fitness er et hold for dig som ønsker høj intensitet og masser af energi i din træning.

**FAMILY FITNESS:** Fitness, leg, sved på panden og masser af grin for hele familien. Der trænes funktionelle øvelser på kryds og tværs af voksne og børn. Træningen forgår igennem leg og små konkurrencer i fællesskab.

**PILATES:** Pilates forbedrer balancen, styrker musklerne, reducerer stressniveauet og forbedrer vores velbefindende. Pilates er også fantastisk for dem, der lider af rygsmerte. Foryngelse af styrkelse og dybe indåndinger er en magisk blanding for at forblive i balance.

**BODY CARE:** Bevidsthed om kroppens behov for at holde sig i balance på daglig basis. Body Care er åndedræt, fantasi og lidt bevægelser. Enkle øvelser er alt hvad du har brug for, for at passe på dig selv.

**DANSFLOW:** Dans starter med bevægelser i fingre og tæer. Opdag hvilken rytme du kan lide. Vilde bevægelser eller vuggende. Til sidst står, sidder eller ligger du helt stille og lader dig omfavne af følelsen af bevægelse, der er i din krop, lyden af havet, vinden på din hud og dit åndedrag.

**COLOR DANCE:** En sjov og anderledes danseaften for børn og voksne. Vi danser på stranden til glad musik og simple dansetrin. Alle får udleveret Holi colors til at smide i luften og på hinanden. Ifør dig hen hvid T-shirt og kom og få en fantastisk aften, fuld af smukke farver.