

Aktiviteter i motionslokalet Erantis

I Erantis findes der ud over gulvplads hvor der kan dyrkes alle former for gymnastik, bl.a. også gå/løbebånd, cykler, romaskiner m.m. samt gymnastikremedier fx hulahopring, bolde og håndvægte.

Den første måned betragtes som en prøveperiode og er gratis.

Hver session, typisk 1 time eller 1 ½ time, er inklusiv omklædning.

Medlemmer der benytter motionslokalet betaler kr. 400,- årligt udover medlemskontingent.

Erantis er et godt alternativ til anden motion, blot kan du her blive tilknyttet et hold eller to og har derfor et fast tidspunkt til din træning.

Den sidste tirsdag i hver måned (undtagen juli og december) **kl. 13.30-14.30** er der introduktion for nye motionister. Her vil repræsentanter fra sundhedsudvalget give en introduktion til alle maskiner og nye motionister hjælpes til at finde de(t) hold der passer til den enkeltes ønsker.

Når du har fået anvist et hold, gives der besked til ansvarlig tovholder, som byder dig velkommen.

I motionslokalet Erantis må der minimum være 2 personer til træning.

Træn aldrig alene.



Ansvarlig for alle holdene: Niels-Jørgen Pedersen og Evelyn Niemann

Motionsaktiviteter i fitness-Erantis lokalet

Mandage

08.30 - 09.30	Maskiner	Dorte Rathje	21743611
09.30 - 11.00	Maskiner / gulv	Grete Schram	50484918
11.00 - 12.30	Helle Godtved motion på madras	Gerda Hemmingsen	48265948
12.30 - 13.30	Maskiner	Agnete Dyhr Pedersen	30893426
14.00 - 15.30	Maskiner	Evelyn Niemann	26655751

Tirsdage

08.00-09.00	Maskiner	Karen Faaborg	40231324
09.00-10.00	Stolegymnastik	Solveig Johansen	51836423
10.00-11.00	Gulv	Inger Olsen	30421310
11.00-12.00	Maskiner	Marianne Frederiksen	22758500
12.00-13.30	Maskiner/gulv	Gitte Møller Eriksen	24669756
14.00-15.00	Maskiner	Mogens Jensen	30490430
17.00-18.00			



Onsdage			
08.00 - 09.00			
09.00 - 10.00	Maskiner	Hanne Hedman	28884613
10.00 - 11.00	Gymnastik bånd med Helle Godtved	Kathe Rosenkvist	40871584
11.00 - 12.00	Maskiner	Henrik G- Schwensen	61694683
12.00 - 13.00	Maskiner	Inge Wind	21800111
13.00 - 14.30	Maskiner og tai- chi-gong	Jo-Mei Spendler	28102853
Torsdage			
08.00 - 09.00	Maskiner	Karen Faaborg	40231324
09.00-10.00			
10.00 - 11.30	Gulv	Knud Larsen	48265762 61694439
11.30 - 13.00	Maskiner	Birgit Mortensen	40375416
13.00 - 14.00	Maskiner	Brita Hansen	20647201
14.00 - 15.00	Maskiner	Jytte Nymark Jørgensen	29299315
			

Fredage			
08.00 - 09.00	Maskiner	Poul Nielsen	24258175
09.00 - 10.00	Maskiner	Jens Mortensen	20265316
10-00-11.00	Maskiner og gulv	Gitte Møller Eriksen	24669756
11.00 - 12.00	Maskiner	Bent Baun Madsen	40473534
12.30 - 14.00	Maskiner, De fem tibetanere	Evelyn Niemann	26655751
Lørdage			

Hold på gulv: max 8 personer

Hold på maskiner: max 14 personer



**Grønnegade
Centret**