

Styrketræning

for KVINDER OG MÆND

Mandag kl. 19.00 – 20.30 i **motionscenteret**

• første gang mandag 21. september

Instruktører

Poul Erik Sørensen

pe.laven@hotmail.com – tlf. 60 10 73 51

Ole Lundahl

Ole_Lundahl@hotmail.com – tlf. 41 16 16 07

Puls og styrke

Tirsdag kl. 19.00 - 20.00 i **Linå Hallen**

• første gang tirsdag 22. september

Effektiv træning af kondition, styrke, udholdenhed, koordination og smidighed. Vi bygger formen gradvist op og graduerer niveauet, så alle kan være med, uanset fysisk form.

Det vigtigste er, at du efter timen kan mærke, at du har fået trænet og udfordret hele kroppen på lige præcist dit niveau, og at du samtidig har haft det sjovt og har glemt tiden! Kroppen og musikken er vores primære træningsredskaber. Desuden vil der være sekvenser med småredskaber som bolde, elastikker, vægte og bænke.

Instruktør Marianne Borne

rudborne@gmail.com – tlf. 27 83 16 05

Badminton

FOR VOKSNE

Mandag kl. 20.00-22.00 i **Linå Hallen**

• første gang mandag 21. september

Tirsdag kl. 18.00-19.00 og 20.00-22.00 i **Linå Hallen**

• første gang tirsdag 22. september

Kontakt Verner Pedersen

honda_verner@hotmail.com – tlf. 30 29 13 58

Yoga (OBS start januar)

Tirsdag kl. 20.00 - 21.00 i **Linå Hallen**

• første gang tirsdag 26. januar

Styrke, flexibilitet og balance er i fokus, og hvor der tages udgangspunkt i de basale yogaøvelser, så alle kan være med. Timen kan bruges som primær træning eller som supplement til puls og styrke timen inden. Vi afslutter med 10 min afspænding – medbring derfor gerne et tæppe.

Instruktør Dorte Mathiesen

dotmathies@hotmail.com - tlf. 42 34 16 57

Tonsetime 2-5 år

Onsdag kl. 17.00 - 18.00 i **Linå Hallen**

• første gang onsdag 23. september

Er du mellem 2-5 år, så tag din far, mor eller anden voksen, som du godt kan lide i hånden og kom og tons med os. Vi skal synge, hoppe, slå koldbøtter, stå på hovedet og meget mere... det bliver sjovt!

Instruktører

Eva Louise Høyer McErlean

lille_lullu@msn.com - tlf. 71 72 98 95

Volleyball

FOR MÆND

onsdag kl. 20.00 - 21.30 i **Linå Hallen**

• første gang onsdag 23. september

Instruktør Henrik Løvschall

hlovschall@gmail.com – tlf. 40 95 25 87

FOR SENIORER 60+

torsdag kl. 10.00 - 11.00 i **Linå Hallen**

• første gang torsdag 24. september

Instruktør Viggo Sørensen

jetvig14@gmail.com – tlf. 24 65 22 97

Kun for mænd

Torsdag kl. 19.00 - 20.00 i **Linå Hallen**

• første gang torsdag 1. oktober - 17. december

Bliv stærk, hurtig og udholdende med sjov og effektiv træning. Vi træner balance, smidighed, funktionel styrketræning, stafetter og boldspil med høj puls. Mænd i alle aldre er velkomne.

Træningen tilpasses den enkelte, så der er ingen krav til fysisk form. Du skal blot have lyst til at få sved på panden, smil på læben, og komme i bedre form - sammen med din nabo.

Instruktør Marianne Borne

rudborne@gmail.com – tlf. 27 83 16 05

Børnefitness 7-12 år

Vil du have stærkere muskler?

Torsdag kl. 16.30-17.30 i **Linå Hallen**

• første gang torsdag 23. september

Fitness er for dig, der vil have øget muskelstyrke, kondition, balance og smidighed. Vi lægger vægt på, at træningen skal være sjov, udfordrende og give dig sved på panden.

Hvis du er interesseret, så kom og vær med, så giver vi dig en time med et træningsmix af styrkeøvelser, yoga, boldspil, boksetræning og meget mere. Vi glæder os til at træne sammen med dig.

Instruktører:

Jonas Nielsen

keepitsimple1988@gmail.com – tlf. 25 12 91 69

Louise Danielsen

louisedanielsen@live.dk - tlf. 21 80 04 89

Tilmelding nødvendig af hensyn til Covid19

Tilmelding til de enkelte hold kan ske ved at kontakte instruktøren eller den holdansvarlige.

Yoga-opvarmning

Torsdag kl. 8.30 – 10.00 i **motionscenteret**

- første gang torsdag 24. september

Yogapræget opvarmning i 45 minutter, herefter fitness/salsa/cirkeltræning

Instruktør Agnete Broge

broge-richelsen@hotmail.com – tlf. 40 56 88 14

Cirkeltræning 60+

Torsdag kl. 16.30 – 17.30 i **motionscenteret**

- første gang torsdag 8. oktober

Almindelig instruktørtid i perioder, hvor cirkeltræning ikke er i gang, kl. 16-17.

Instruktør Lisbet Fog

lisbetfog@gmail.com – tlf. 51 21 12 16

Cirkeltræning

Torsdag kl. 19.00 – 19.45 i **motionscenteret**

- første gang torsdag 24. september

Instruktør Dorte Lundahl

lundahl@pc.dk – tlf. 41 19 73 93

Fodbold

for **OLD BOYS I LINÅ**

Torsdag kl. 20.00-22.00 i **Linå Hallen**

- første gang torsdag 24. september

for **OLD BOYS**

Søndag kl. 10.00 – 12.00 i **Linå Hallen**

- første gang søndag 27. september

Instruktør Verner Pedersen

honda_verner@hotmail.com – tlf. 30 29 13 58

HOLDTRÆNING LINÅ HALLEN

LINÅ BYGADE 2, LINÅ

PRISER fra september til april

Kun for mænd - ½ sæson	kr.	225,-
Tonsetime (halv pris for søskende)	kr.	360,-
Puls og styrke	kr.	450,-
Yoga - ½ sæson	kr.	225,-
Volleyball for mænd	kr.	450,-
Volleyball 60+	kr.	360,-
Badminton	kr.	450,-
Fodbold	kr.	450,-
Dans	kr.	450,-
Børn under 15 år	kr.	360,-

BADMINTON

Nu er det muligt at leje en bane en time ugentlig i hele sæsonen for kr. 900,- (ikke omfattet af specialtilbuddet nedenfor).

HOLDTRÆNING konto 7178-1037354

MOTIONSCENTERET

KLUBHUSET, LINÅTOFTEN 20 B, LINÅ

ÅBENT DAGLIGT KL. 5.30 - 24.00

Holdtræning i motionscenteret er gratis for medlemmer – for ikke medlemmer er prisen kr. 300,-

PRISER

Indmeldelse	kr.	150,-
Støttemedlem	kr.	300,-
Kontingent, 3 mdr.	kr.	600,-
Kontingent, 12 mdr.	kr.	1500,-
Unge 12 -21 år, 12 mdr.	kr.	1000,-
+65 år, 12 mdr.	kr.	1200,-

MOTIONSCENTERET konto 7170-2444317

SPECIALTILBUD

Er du ÅRSmedlem i motionscenteret, kan du deltage gratis i én holdaktivitet uden for motionscenteret, f.eks i Linå Hallen.

Har du spørgsmål, kan du henvende dig til en af instruktørerne.



EFTERÅR VINTER
2020 2021

MOTIONSCENTERET
ER ÅBENT DAGLIGT
KL. 5.30 - 24.00

se llif.dk og find os på facebook under LLIF