

# Hold: "Vand-gymnastik"



## Fakta:

**Tid:** Alle mandage klokken 8.30 - 10.30 ( Vi er i vandet fra kl. 9.00-10.00 )

**Sted:** Svømmehallen Vorbasse fritidscenter. Drivvejen 1, 6623 Vorbasse.

**Transport:** Du skal selv sørge for transport.

**Holdansvarlig:** Mia Dupont Flintholm.

**Pris:** Gratis.

**Tilmelding:** Klub MellemRum. Tlf: 72131514 Email: Klubmellemrum@billund.dk

## **Generelt om holdet:**

Gymnastik i vand belaster ikke led, knogler og muskler på samme måde som på land. Vandets naturlige modstand, gør træningen meget effektiv. Det vil øge vores bevægelighed, og gøre kroppen dejlig afslappet bagefter. Ved bevægelse udskiller vi også endorfiner, som gør os gladere.

Vi klæder om sammen og går i bassinet når vi er klar. Der vil være en instruktør i svømmehallen som vil guide os igennem øvelserne. Der vil også være tid til "fri leg" i varmvandsbassinet 😊

Vi deltager sammen med andre på holdet, som er et tilbud i Vorbasse svømmeklub, en afdeling under Vorbasse KFUM Idrætsforening.

## **Husk:**

Badetøj og håndklæde.

For yderligere information kontakt KLUB MellemRum på tlf.: 72131514 eller mail klubmellemrum@billund.dk