



Beskrivelse

Er I klar til en time med styrketræning for alle? Så er dette hold lige noget for jer!

HVAD HANDLER AKTIVITETEN OM?

Vi skal prøve kræfter med Cross Fitness – en træningsform, der kombinerer styrke- og konditionsøvelser i et program med konstant varierende funktionelle bevægelser, udført med relativ høj intensitet.

HVEM HENVENDER AKTIVITETEN SIG TIL?

Klasser og hold fra ungdomsuddannelser i Aalborg Kommune.

Cross Fitness appellerer især til dem, der ønsker at udforske styrketræning. Aktiviteten kræver ingen særlige forudsætninger, og alle kan deltage på deres eget niveau.

HVAD KAN I FORVENTE?

Forvent en sjov og udfordrende eftermiddag, hvor der er plads til både at yde maksimalt og tage det i et roligt tempo.

HVAD SKAL I MEDBRINGE?

Kom iklædt tøj og indendørs sko egnet til bevægelse, og medbring drikkedunk og håndklæde. Der er omklædningsrum i SKANSEN Idrætscenter – spørg endelig i receptionen.

HVOR FINDER I OS?

Aalborg Firmaidræts Cross Fitness afholdes i SKANSEN, Lerumbakken 11, 9400 Nørresundby. Mød op i SKANSEN Idrætscenters forhal ved hovedindgangen 10 minutter før aktivitetsstart, omklædt og klar.

KICK: Cross Fitness

HVEM KAN DU KONTAKTE VED SPØRGSMÅL?

For spørgsmål, kontakt venligst:

Anne Louise Vanggaard, 52190605 , al [at] aalborgfirmaidraet [dot] dk
Instruktøren kan kontaktes på de angivne kontaktoplysninger – I er velkomne til at gøre dette i forvejen for at afstemme forventninger.

HVAD KOSTER FORLØBET?

Dette forløb koster 250 kr. for hele klassen (max. 30 elever). Aalborg Kommune finansierer de øvrige omkostninger.

Der sendes en samlet faktura til skolen omkring årets udløb - enten til det EAN nummer der oplyses ved tilmelding eller vha. en aftalekode indgået med din leder.

Formål

- At klassen får en fælles oplevelse der kan styrke kendskabet til hinanden og dermed trivslen.
- At eleverne introduceres for en aktivitet der er sjov og udfordrende.
- At få pulsen op og grine sammen.

Sted

SKANSEN
Lerumbakken 11
9400 Nørresundby

Vi mødes ved indgangen.

Tilmelding

Tilmeldingsfrist
23.08.2024

Dato

Onsdag, 28 august, 2024 - 13:30

Gratis
250,00kr.

Onsdag, 4 september, 2024 - 13:30

Gratis
250,00kr.

Mandag, 9 september, 2024 - 13:30

Gratis
250,00kr.

Onsdag, 18 september, 2024 - 13:30

Gratis
250,00kr.

Onsdag, 2 oktober, 2024 - 13:30

Gratis
250,00kr.

Onsdag, 9 oktober, 2024 - 13:30

Gratis
250,00kr.

Onsdag, 23 oktober, 2024 - 13:30

Gratis
250,00kr.

Onsdag, 30 oktober, 2024 - 13:30

Gratis
250,00kr.

Onsdag, 6 november, 2024 - 13:30

Gratis
250,00kr.

Onsdag, 13 november, 2024 - 13:30

Gratis
250,00kr.

Onsdag, 20 november, 2024 - 13:30

Gratis
250,00kr.

Praktisk information

Udbyder

Foreningsplaymaker

Periode

04.09.2024 - 20.11.2024

Varighed

1 time

Pris

250,- pr. klasse (Momsfrit)

Emneområde

Trivsel og socialt samvær
Idræt og bevægelse

Fag

Idræt

Faciliteter

- Mulighed for at spise medbragt mad
- Mulighed for toiletbesøg

Kontakt udbyder

Foreningsplaymaker

Danmarksgade 17

9000 Aalborg