

PROGRAM FOR DAGEN

(Senest opdateret d. 2. september)

Tidspunkt	Aktivitet	Indhold	Lokale	Udbyder
Kl. 7.00-8.00	Ryghold	Prøv god kvalitets styrketræning hvor vi også arbejder med høj puls	Garderoben	Kildeskovshallens Fysioterapi
Kl. 8.15-8.45	Pilates	Prøv træning for ryg, core og bækkenbund	Garderoben	Kildeskovshallens Fysioterapi
Kl. 9.00-12.00	Fys behandling**	15 min. Behandling af en fysioterapeut	Klinikken	Kildeskovshallens Fysioterapi
Kl. 9.30-19.30	Besøg Cafe Kruses	Dagen igennem kan man høre mere om de mange fordele man har som gæst hos Kruse's Gastronomi	Cafe Kruses	Kruses Gastronomi
Kl. 10.00-10.30	Rundtur bag kulisserne	Se de tekniske anlæg og hør om hvad der sker i svømmehallens kælder	Mød op i forhallen 5 min før start	Teknisk afdeling
Kl. 10.00-11.00	Styrke- og konditionshold	Prøv sjov styrke- og konditionshold med styrkemaskiner, bolde, elastikker og meget mere	Sal 2	Kildeskovshallens Fysioterapi
Kl. 10.00-12.00	Information om Seniorsport	Hanne fra Seniorsport fortæller om muligheder for aquajogging, vandgymnastik og gymnastik for seniorer	Forhallen	Seniorsport
Kl. 11.30-13.30	Massage**	15 min. Massage	Klinikken	Kildeskovshallens Fysioterapi
Kl. 13.00-14.00	Styrke- og konditionshold	Prøv sjov styrke- og konditionshold med styrkemaskiner, bolde, elastikker og meget mere	Sal 2	Kildeskovshallens Fysioterapi
Kl. 14.00-15.00	Damehold	Prøv funktionel træning for hele kroppen med fokus på balance, stabilitet og koordination	Sal 3	Kildeskovshallens Fysioterapi
Kl. 14.00-18.00	Træn som en livredder	Prøv hjerte/lungetræning på en dukke eller test dig selv i livredningsøvelser i vand. Adgangsbillet rekvireres i billetsalget	Ved spring bassin	Kildeskovshallens Livreddere
Kl. 14.30-15.00	Vandgymnastik***	Vandgymnastik med puls	Spring bassin	Kildeskovshallens Fysioterapi
Kl. 14.30-15.00	Varmt vandstræning***	Prøv effektiv træning i varmt vand som øger styrke, balance og smidighed samt lindrer hvis man f.eks. har smerter	Baby bassin	Kildeskovshallens Fysioterapi
Kl. 15.00-15.30	Varmt vandstræning***	Prøv effektiv træning i varmt vand som øger styrke, balance og smidighed samt lindrer hvis man f.eks. har smerter	Baby bassin	Kildeskovshallens Fysioterapi
Kl. 15.30-15.55	Cirkeltræning	Prøv 25 min. træning i cirkeltræningsmaskinerne	Garderoben	Fitness World
Kl. 16.00-16.30	Rundtur bag kulisserne	Se de tekniske anlæg og hør om hvad der sker i svømmehallens kælder	Mød op i forhallen 5 min før start	Teknisk afdeling
Kl. 16.00-16.25	Cirkeltræning	Prøv 25 min. træning i cirkeltræningsmaskinerne	Garderoben	Fitness World
Kl. 16.30-16.55	Cirkeltræning	Prøv 25 min. træning i cirkeltræningsmaskinerne	Garderoben	Fitness World
Kl. 17.00-17.25	Cirkeltræning	Prøv 25 min. træning i cirkeltræningsmaskinerne	Garderoben	Fitness World
Kl. 17.30-17.55	Cirkeltræning	Prøv 25 min. træning i cirkeltræningsmaskinerne	Garderoben	Fitness World
Kl. 18.00-18.25	Cirkeltræning	Prøv 25 min. træning i cirkeltræningsmaskinerne	Garderoben	Fitness World

*Programmet opdateres løbende med nye aktiviteter / **For fys behandling eller massage skal man rekvirere et nummer på klinikken med tidspunktet for behandlingstid /

***Gratis adgang til svømmehallen via rekvirering fra Fysioterapien

BILLETSALGET TILBYDER DAGENS TILBUD:

(gælder kun d. 7. september 2015)

KØB VALGFRI 1 STK. SVØMMEBRILLE + 1 STK. BADETØJ OG FÅ KR. 100,- I RABAT PÅ DEN SAMLEDE PRIS



KILDESKOVSHALLEN