

Voksen motion med gymnastik

Holdet er for alle uanset alder og køn m/k.

Det er et svømme og motionstilbud uden musik.

Vi svømmer i ca. 15 min. i det store bassin herefter laver vi fælles vandgymnastik i 15 min i den lave ende af det store bassin. Vandgymnastikken består af øvelser med og uden redskaber. Herefter er det valgfrit om deltagerne ønsker at fortsætte banesvømning i det store bassin eller ønsker at gå over i det varme bassin for at slappe af eller lave udspænding. Kendetegnet ved holdet er, at vi også altid får rørt lattermusklerne. For hvem der har lyst er vi i sauna efter end svømning.