

Generelt

Priser:

Indmeldingsgebyr	200 kr
Klippekort (kun holdtræning)	
Pr. klip (min. køb 5 klip)	40 kr
10 Klip	350 kr
<u>Styrke-, Kredsløb- og holdtræning</u>	
1 måned	250
3 måneder	550
6 måneder	950
12 måneder	1700
<u>Pensionister</u>	
1 måned	200
3 måneder	450
6 måneder	800
12 måneder	1450

Telefontider, eller

Mail: bogensemotion@sport.dk

Mandag	kl. 16:30 - 18:00
Onsdag	kl. 09:00 - 11:00 kl. 16:30 - 18:00
Torsdag	kl. 16:30 - 18:00
Fredag	kl. 09:00 - 11:00

Angående prøvetimer:
tlf. 2320 4741
Ovenstående telefontider

Angående kontingent og medlemskab
I receptionens åbningstid
Mandag & onsdag kl. 17:00 - 18:00
Ekstra åbnet i højsæsonen

Receptionen er bemandet (køb af klip m.v.)

Mandag & Onsdag 17:00-18.00

Der er ekstra åben i højsæsonen - se tiderne i receptionen.

Kun ind- & udmeldning i receptionens åbningstid samt udlevering af kort

HUSK !!!

- ▶ Vand
- ▶ Kun indendørssko og træningstøj er tilladt.
- ▶ Tør maskinen efter brug.
- ▶ Ha' et håndklæde med til maskinerne
- ▶ Det er ikke tilladt at have tasker med til træning, så læg dem venligst i værdiskabet i forhallen.

Bogense Motion



Alle ugens dage

KL 05.00-22.00

- **Kondition**
- **Styrke**
- **Holdtræning**

www.bogensemotion.dk

Bogense Motion blev grundlagt i 1993 af nogle frivillige, som har lagt et stort stykke arbejde for at nå dertil, hvor man er i dag.

Bogense Motion er en forening, som er ejet af medlemmerne. De har på generalforsamling valgt en bestyrelse, som består af 7 medlemmer

Husk at passe på maskinerne og centeret, da det er vores alles ejendom

Vi har et bredt udvalg af noget af det bedste og nyeste kredsløbs- og styrketræningsudstyr.

Så der er ikke nogen undskyldning for ikke at komme i gang 😊

Vores instruktører er løbende på kurser og har derfor en god teoretisk

baggrund og står klar til at hjælpe og rådgive dig, hvis du har brug for det

Vil du have en prøvetime eller have lavet et nyt program, så ring til os 23204741 eller mail, så finder vi en instruktørtid, når det passer dig. Indmeldesblanketten findes på hjemmesiden og i administrationen i centeret. Når du har udfyldt blanketten og betalt, så kan du begynde træning.

Tjek evt. vores hjemmeside, hvor du også kan booke dig til holdtræning

og se indtruktørtider.

Melder du dig ud, så gem dit nuværende kort, så aktiverer vi det igen.

Smider du det væk eller ødelægger det koster det kr. 50,00 Pas på dit kort !

Ved udeblivelse samt for sent afbud fra holdtræning koster det kr. 50,00

så husk derfor at framelde dig senest 2 timer før holdstart - også hvis du står på venteliste OBS Booking nødvendig til alle hold !

God Fornøjelse

Mvh Bestyrelsen

HitFit / Dance It Hit Fit

HitFit/Dance It - slip din indre danseglyde løs og kom i form imens du har det sjovt. Dance It er effektiv træning pakket ind i ren danseglyde og vil være en sjov og nærværende måde at træne for dig, der kan lide at bevæge dig til musik. Holdet er for alle niveauer og koreografiene er både simple og svære, så man ud fra egen evner kan give den gas fysisk og eller teknisk, så det bliver hårdt og udfordrende for alle. Timen skal være sjov og give høj puls og sved på panden.

Du vil hurtigt opleve forbedret fysisk, styrke og kondition, da du gennem dansens store variationer i bevægelser og tempo, får en god fysisk træning af hele kroppen. Du bliver også stimuleret mentalt og få styrket både krop og sind, idet du skal have kontrol over din krops placering og fokusere på koordination og indlæring af nye bevægelser i forhold til de skiftende rytmer. Vi danser til musik blandet musik og timen vil foregå som en blandet cocktail, der ryster sammen af det bedste fra eksisterende dansestil tilsat instruktørens egen personlighed gennem egne ideer til trin og koreografier. Vi håber du vil danse med og er klar til at blive tanket op med en god potion livsglyde

Husk: Indendørs træningssko, håndklæde og vand

GO Motion

Grundig opvarmning, lette kombinationer med mange gentagelser.

Styrke og udstræk. Alt sammen i moderat tempo.

Husk: Indendørs træningssko, håndklæde og vand.

Kettlebell - Crosstræning

På holdet gøres der brug af funktionelle og dynamiske styrkeøvelser bl.a. ved brug af kettlebells, egen kropsvægt, vægtskiver og meget mere. Øvelserne varieres og sættes sammen således at intensitetsniveauet er meget højt. Du vil komme til at træne kondition og styrke i samme træningspas. En time i Kettlebell Cross Training vil bestå af en grundig opvarmning, gennemgang af øvelserne og en afsluttende workout med en række øvelser, som kan variere fra gang til gang

TBT - Total Body Training

En time som udfordrer kroppens styrke og muskler. Der fokuseres på opstramning af hele kroppen og der arbejdes bl.a. med håndvægte, vægtstænger, stor/lille bold samt stepbænk der typisk kan bruges i opvarmning og indgå i pulssekvenser. Timen slutes med udstrækning. Effektiv og virieret træning

Bonus: 18:35 til 18:50 ekstra træning alt efter instruktørens humør 😊

Onsdag TBT Light - Næsten sammen program som mandag dog knap så meget kondition

Husk: Indendørs træningssko, håndklæde og vand.

Crosstræning

Cross træning er en fitness form, der giver dig maximalt udbytte på kortest tid. Funktionel- og styrke-træning med bl.a. tabata - kettlebell - håndvægt- vægtstænger - medicinbolde og sandsække. Der vil også være mulighed for fitnessbognings og cardio træning vil indgå. Alle kan være med

Biking Vi kører med SUUNTO Fitness Solution (Pulssystem)

Cykling til musik i varieret tempo, skiftende niveauer. Der er hold for alle og enhver.

Der er både hold for de øvede og begyndere. Så find et hold der passer til dit niveau. Sørg for at være der 10 min før timen, starter (omklædt). **HUSK ! Bikingsko, håndklæde og vand**

YOGA

Holdet er for dig, som ønsker at øge kropsbevidstheden, reducere stress samt løse op for spændinger. I Yoga ønskes det, at forene og skabe harmoni mellem krop, sind og bevidsthed. De fysiske øvelser udfordrer balancen, styrken, smidigheden og koncentrationen. Nogle øvelser kræver energi andre fordybelse. Effekten af yoga er mange, men bl.a. styrker du dine mave- og rygmuskler, gør hele kroppen stærkere og mere smidig, reducere stress og spændinger, forbedre din holdning samt øger din koncentrationsevne og dit mentale nærvær. Yoga er desuden et perfekt supplement for dig der f.eks. vil optimere din løbetræning eller anden konditionstræning, da du ved hjælp af vejtrækningsøvelser hurtig vil kunne mærke forbedringer på konditionen

Du er garanteret en afstressende, styrkende og afslappet time, som du bliver i godt humør af.

Husk: Indendørs træningssko, håndklæde og vand og Yogamåtte

Søndagsfit

Dette er holdet for dig, der sammen med god motion, vil have det socialt sjovt. Vi træner på 1.salen, i ca. 45 min med øvelser, hvor der bruges egen vægt, men også redskaber, som vægtstænger og bolde. Vi vil komme kroppen igennem med øvelser på ca. 20 sekunder ad gangen. Efter hver træning vil vi gå i træningslokalerne, hvor der vil være mulighed for at få udfærdiget et program eller bare hjælp til de forskellige maskiner. Vi har musik, vittigheder og måske en lille sund shot. Det er holdet for alle, tyk og tynd, ung og gammel. Øvelserne starter på det niveau, hvor man er, hvorefter man træner sig op. Musklene bliver stærkere, kroppen spændstig og hovedet mere glad

Husk: Indendørs træningssko, håndklæde og vand

HitFit / Zumba



HitFit / Zumba er ikke bare en almindelig forbræningstime. Der er taget udgangspunkt i musikken og den dansestil, som var fremme på det givne tidspunkt. Vi danser rock'n roll til 50-ernes rockede rytmer. Twist til 60-ernes Beatles. /0-ernes discotrin i bedste John Travolta stil. Pop og grandprix fest fra 80-ernes, samt de mere moderne funk og slowdance moves fra 00-erne og 10-erne. Alle de største hits er med, og det er svært ikke skråle med på sangene der brager ud af højtalere!. Koreografien er simple og de bliver derfor ikke gennemgået først, man følger bare instruktøren. En HitFit Dance time er for alle aldre og alle niveauer, da der vil være musik og trin for enhver smag. Så glæd dig til super varm time og lærerig time dansetime, hvor både pulsen og humøret ryger helt i top..... Det kan ikke undgås!!! og hvor vi også har de kendte Zumbatrin med

Styrketræning på hold - Nyhed

er for dig der gerne vil blive stærkere hurtig og samtidig undgår skader. Vi arbejder bl.a. Med kettlebell håndvægte og egen kropsvægt. Der vil være variation af øvelserne og programmet er sammensat, så du får mest udbytte af din trænings indsats. Vi slutter timen med let udstrækning, så musklerne bevarer sin fuld bevægelighed. Målet er du går fra timen med en fornemmelse af en effektiv træning.