

KL.	MANDAG	KL.	TIRSDAG	KL.	ONSDAG	KL.	TORSDAG.	KL.	FREDAG	KL.	LØRDAG
07.30	Gymnastik M/K Susan – 55 min	08.00	Gymnastik M Susan – 55 min	07.30	Gymnastik M/K Inge – 55 min	07.30	TRX M/K Starter 7.9 Mads - 55 min	08.00	Gymnastik M Susan – 55 min	07.30	Gymnastik M/K Maria – 55 min
08.30	Pilates M/K Susan – 55 min	09.00	Gymnastik M/K Susan – 55 min	08.30	Feminin Form K Susan – 55min	08.30	Body Toning M/K Susan – 80 min	09.00	Pilates M/K Susan – 55 min	08.30	Mave/baller/lår M/K Maria – 55 min
10.00	Gymnastik K Ann – 55 min	10.00	Gymnastik K Susan – 55 min	09.30	Feminin Form K Susan – 55 min	10.00	Gymnastik K Inge – 55 min	10.00	Let Gymnastik M/K Susan – 55 min	09.30	Puls/styrke M/K Maria – 55 min
11.00	Let Gymnastik K Ann – 55 min			10.30	Gymnastik K Susan – 55 min	11.00	Let Gymnastik K Inge – 55 min	11.00	Gymnastik K Inge – 55 min		SØNDAG
13.00	Yoga M/K Anette- 80 min			11.30	Let Gymnastik M/K Susan – 55 min			12.00	Dans & Rytme M/K Mads - 55 min	10.30	Gymnastik M/K Jill – 80 min
16.30	Pilates M/K Marianne – 55 min	16.30	TRX M/K Starter 5.9 Maria – 55 min	16.30	Gymnastik M/K Susanne – 55 min	16.30	Gymnastik M/K Susanne – 55 min	13.10	Yoga M/K Konstantin – 80 min		
17.30	Gymnastik M/K Jill – 55 min	17.30	Dans & Rytme M/K Maria – 55 min Starter 5.9	17.30	Step Combi M/K Jill – 55 min	17.30	Funktionel Fitness M/K Susan – 55 min				
		18.30	Effekt M/K Marianne – 55 min	19.30	Yoga M/K Anette – 80 min	18.30	Stor bold M/K Susan - 55 min				

## Medlemskaber og priser

Årsmedlemskab (gælder 13 måneder)	Kr. 5.425,00
Månedsbetaling via dankort træk (1 mdr. binding)	Kr. 438,00
Månedskort (uden binding)	Kr. 485,00
Klippekort (30 klip)	Kr. 2.250,00
Klippekort (10 klip – 80 min hold)	Kr. 1.200,00
1 Besøg (refunderes ved indmeldelse)	Kr. 95,00
1 Besøg 80 min hold	Kr. 135,00
Personlig træning (10 klip)	Kr. 3.600,00
½ times massage	Kr. 235,00
Bad og Sauna	Kr. 65,00

Medlemskaber er personlige og kan ikke overdrages til andre.

## Åbningstider

16.08.17 - 14.06.2018
Mandag Kl. 7.00 -21.00
Tirsdag Kl. 7.00 -21.00
Onsdag Kl. 7.00 -21.00
Torsdag Kl. 7.00 -21.00
Fredag Kl. 7.00 -19.00
Lørdag Kl. 7.00 -14.00
Søndag Kl. 9.00 -14.00

15.06.18 - 15.08-2018  
Motionscentret lukker 1  
time tidligere, såfremt der  
ikke er fremmødte.

Der vil blive lavet et  
justeret sommerprogram

Susan



Marianne



Anette



## Instruktører

Ann



Jill



Inge



Susanne



Konstantin



Maria



## Træning i gymnastik salen

### Mave/Baller/Lår

Timen vil bestå af muskelstyrkende øvelser, som udføres til musik. Timen vil starte med opvarmning og efterfølgende udfordre de nævnte områder med styrkeøvelser og afslutningsvis vil der laves let udstrækning.

### TRX

TRX er en effektiv træningsform ved brug af egen kropsvægt. Fokus på styrke, balance, stabilitet, funktionalitet og core. Du bliver guidet igennem timen, får pulsen op og får trænet alle de store muskelgrupper. Kombinationen af styrke- og konditionstræning er nøje tilpasset, så du kan presse dig selv, blive udfordret og få sved på panden.

### Dans & Rytme

Dans & Rytme til dig der elsker at bevæge dig til musik. Lette koreografier, så du blot behøver at følge instruktøren. Indholdet vil spænde fra Rock'n Roll til Disco og Pop. Musik og trin for enhver, en time hvor pulsen og humøret kommer helt i top

### Puls/styrke

Holdtræningen er for dig, som gerne vil have en effektiv time med sved på panden. Holdtræningen vil bestå af muskelstyrkende & muskuløsholdende øvelser hvor der arbejdes med hele kroppen samt kredsløbstræning, som vil få pulsen op. Kroppen vil blive udfordret og sveden vil komme frem! Til timen vil der både blive brugt, stepbænk, vægte, egen kropsvægt, gymsticks m.m.

### Funktionel Fitness

Variert træning med funktionelle øvelser som du kan bruge i din hverdag. Du træner styrke, balance og stabilitet samt kondition. Forskellige redskaber bruges til træningen.

### Stor Bold

Træning hvor den store bold står centralt. Du styrker kropsstammen, træner balance og arbejder hele kroppen igennem. Andre redskaber, f ex vægte og elastikker, kan også indgå.

### Bodytoning

Øvelser der styrker hele kroppen. Der trænes balance og stabilitet. Formålet er at skabe større kropsbevidsthed, bedre holdning og at gøre kroppen stærkere. Redskaber som f.eks. håndvægte og elastikker kan bruges i perioder, ingen hop og løb.

### Step/Combi

Består af konditionstræning med serier på stepbænke samt styrke med vægte og elastikker de sidste 15 min.

### Feminin Form

Et koncentreret og varieret motionsprogram. Øvelserne foregår uden hop og løb. Bolde eller elastikker kan indgå som træningsredskaber.

### Pilates

Fokus på de inderste stabiliserende muskler omkring rygsøjlen og maven. Man arbejder i roligt tempo, så krop og sind kan følges ad og kropsbevidstheden forbedres. Øvelserne foregår mest på gulvet, ved brug af egen kropsvægt eller træningsredskaber.

### Effekt

Funktionel træning der gør kroppen bedre rustet til hverdagen. Man bliver stærkere, mere udholdende og får en bedre kropsholdning. Øvelserne foregår stående, liggende og siddende og mange muskler arbejder samtidigt. Alt foregår i et langsomt, kontrolleret tempo.

### Gymnastik

Alsidig basistræning, som indeholder kredsløbsfremmende og styrkende øvelser. Timerne afsluttes med udspændingsøvelser. Step kan indgå. Styrkeøvelser intensiveres i perioder ved brug af vægte og/eller elastikker m.m. Der kan indgå temaer som bækkenbundstræning, balancetræning etc.



### Lettere Gymnastik

Som GYMNASSTIK, men helt uden hop eller løb. Roligt tempo, hvor "sjælen" kan følge med.

### Yoga

Forener smidighed, styrke og balance m.m. De fysiske øvelser opbygges i trin, så de passer til din formåen. Timen afsluttes med en afspændingsøvelse. Medbring tæppe.

Johnson Instituttet  
Sejerskovvej 15  
5260 Odense S  
Telefon 66 13 99 88  
kontakt@johnson-instituttet.dk  
www.johnson-instituttet.dk

# JOHNSON INSTITUTTET

Dit center for sundhed og velvære

## Motionscenter

