

KL.	MANDAG	KL.	TIRSDAG	KL.	ONSDAG	KL.	TORSDAG.	KL.	FREDAG	KL.	LØRDAG
08.00	Gymnastik M/K Susan – 55 min	08.00	Gymnastik M Susan – 55 min	07.30	Gymnastik M/K Mads – 55 min	07.30	TRX M/K Mads - 55 min	08.00	Gymnastik M Susan – 55 min	07.30	Gymnastik M/K Varierende instruktør – 55 min
09.00	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 Varierende instruktør – 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 Mads – 55 min	10.00	Let Gymnastik M/K Susan – 55 min		
11.00	Let Gymnastik K Ann – 55 min			10.30	Gymnastik K Susan – 55 min	11.00	Let Gymnastik K Mads – 55 min	11.00	Puls og Styrke Mads – 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	Gymnastik M/K Susanne – 55 min	16.00	Gymnastik M/K Susanne – 55 min	13.10	Yoga M/K Konstantin – 80 min		
17.30	Gymnastik M/K Jill – 55 min			17.30	Step Combi M/K Jill – 55 min	17.00	Zumba M/K Mads – 55 min				
18.30	Zumba M/K Mads – 55 min	18.00	Effekt M/K Marianne – 55 min	19.30	Yoga M/K Anette – 80 min	18.00	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 9 mdr. (30 klip)	Kr. 2.250,00
Klippekort 9 mrd. (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
Klippekort zumba (10 klip)	Kr. 400,00
½ times massage	Kr. 235,00

Medlemskaber er personlige og kan ikke overdrages til andre.

## Åbningstider

<i>1.1.19 - 31.12.2019</i>
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

*24.06.19 - 11.08.2019*  
Motionscentret lukker 1 time tidligere, såfremt der ikke er fremmødte.

Der vil blive lavet et justeret sommerprogram

Susan



Marianne



Anette



## Instruktører

Ann



Jill



Mads



Susanne



Konstantin



Camilla



## 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. 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 & muskeludholdende 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.

### 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.

### Zumba

Zumba er en træningsform for dig, som elsker at danse og bevæge dig til lækker rytmisk musik. Det handler ikke om at være verdensmester, men om at have det sjovt, mens du træner og får sved på panden i denne tempofyldte time. Hver sang har sin egen koreografi, og vil være inspireret af de latinamerikanske danse.

### 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](http://www.johnson-instituttet.dk)  
SMS afbud på 91 89 89 14

# JOHNSON INSTITUTTET

Dit center for sundhed og velvære

## Motionscenter



