

Aspervika Trim & Turn

Besøksadresse: Aspervika Skole, Asperholen, 4329 Sandnes

Postadresse: Asperholen 115, 4329 Sandnes

E-post: post@aspervikatrimogturn.no

Web: www.aspervikatrimogturn.no

Kontonummer: 3260 26 02221



TRENING FOR VOKSNE

Aspervika Trim & Turn har i regi av Norges Gymnastikk- og Turnforbund startet opp med Gym X, et treningsparti for voksne, damer og menn. Her får en styrke-, bevegelighets- og utholdenhets-trening. I tillegg tilbyr vi volleyballtrening for damer. Vi trener i gymsalen på Aspervika skole.

Hver mandag kl.19:00-19:55 blir det Gym-X. I partall-uker blir det trening med høy intensitet, i oddetall-uker blir det trening med lav intensitet. Begge deler er like viktig for kroppen din.



Hver tirsdag kl.19:00-20:25 er det volleyballtrening for damer. Vi deltar ikke i turneringer, trener kun for gøy.

Påmelding via vår hjemmeside www.aspervikatrimogturn.no

Du behøver selvsagt ikke å bo i bydelen for å delta