

Holdtræning i Harboøre Centeret

Der er rig mulighed for at træne i foråret. Kom og vær med! Husk at tilmelde jer, så holdene ikke unødigt aflyses.



Yoga, onsdag kl. 19.15-20.15

Harboøre Idrætsforening

En time fyldt med velvære og fantastisk yoga

Dimka Klaver Hvas



Power træning, torsdag kl. 18.30-19.30

Harboøre Centeret

Styrketræning, med 30-45. sek. Interval øvelser

Helle Lauritsen



Step, mandag kl. 18.45-19.30

Harboøre Centeret

God gammeldags step, med høj puls til forskellige step kombinationer

Louise Holm Vrist



Cirkeltræning, tirsdag kl. 18.30-19.15

Harboøre Centeret

Puls og styrketræning med 45. sek. Interval øvelser

Ulla Frederichsen Jensen



Cirkeltræning, mandag kl. 9.00-9.45

Harboøre Centeret

Puls og styrketræning med 45 sek. Interval øvelser

Louise Holm Vrist