

Roskole/instruktionsforløb – 2018

Som et nyt tiltag starter vi – gratis – roskole i roergometre

22.februar kl 18.30 – 19.30.

Mål: - at få musklerne i hele kroppen "gjort klar" til at komme på vandet
- at få øvet det korrekte rotag

ROSPINNING ER FULLBODY TRÆNING I ET TAG!!!!!!



Rospinning er effektiv træning af hele kroppen. En helt ny træningsform, hvor en instruktør guider deltagerne igennem et træningsprogram i takt til underholdende musik. -
SÅ: mød op på Langelinie 20!! (Kun 12 eksklusive pladser!!)

ÅBENT HUS: mandag den **9.april** 2018, klokken 18.00 – 21.00

- kort præsentation af Horsens Roklub
 - rundvisning i bådhal og præsentation af både
 - gennemgang af roskoleforløbet
 - tilbud om en kort prøveroning
- For at vi kan få arrangementet til at fungere, skal du tilmelde dig hos:
Gitte Enghild/ genghild@gmail.com/26719156 - senest 2.april

Udendørsroning: 12. + 19.april 18.30 – 19.30

Lørdag den 21. april 8.30 – 16

uge 17 – 21: tirsdag og torsdag kl 18.00 – 20.30

Mål: At have opnået færdigheder til at ro uden instruktør ca. 1.juni

Tilmelding til instruktionslørdag 26719156 – senest 14.april hos
Gitte Enghild/ genghild@gmail.com

Pris: - Det er gratis at deltage i Åbenthus-aftenen.

- Instruktionsforløbet koster 500 kr. pr deltager. Beløbet betales kontant første gang du møder til instruktion – og modregnes dit første års kontingent, når du melder dig ind som medlem af Horsens Roklub.

Medbring:

- vindtæt overtøj, evt regntøj
- sko m. smal hæl – af hensyn til fodholder i båden
- tørt skiftetøj