

Velkommen til Outrup motionscenter og spinninglokale, der begge er etableret i lyse og tiltalende lokaler, hvor du igennem vores instruktører har mulighed for at få vejledning og råd, så du kan opnå det mest optimale udbytte af din træningsindsats.



Motionscentret råder over en lang række af det mest moderne udstyr indenfor såvel styrketræning som kredsløbstræning. Centrets styrketræningsudstyr giver dig mulighed for at træne alle kroppens muskelgrupper, og derved at styrke og udbygge musklerne - eller blot få strammet op lidt hist og her.



Alt kredsløbsudstyr, såsom løbebånd - synchromaskine - kondicykler - romaskine m.v., der primært anvendes i forbindelse med opvarmning, konditionstræning, fedtforbrænding m.v., er udstyret med dansk display med mulighed for at aflæse energi forbrug, distance, hastighed m.v. Du kan således kontrollere, at din træning ligger indenfor de parametre, der er ønskeligt for netop dit træningsprogram.



Spinning

Spinning (indendørs cykling) er holdbaseret kredsløbstræning, der udføres i forbindelse med musik på lige fod med aerobic og andre pulstrænende aktiviteter.

Spinningslokalet er udstyret med cykler af mærket "Body Bike Classic", som p.t. nok kan betragtes som et af de bedre mærker på markedet. Lokalet, der i øvrigt er lyst og venligt, er endvidere udstyret med et moderne og dertil indrettet lydanlæg, ligesom gulvbelægningen og ventilationen er skabt til formålet.

Gummisko kan anvendes i forbindelse med spinning, det anbefales dog, at anvende rigtige cykelsko med kliklås. Sådanne sko kan evt. lejes ved henvendelse til instruktøren.



**Et par gode grunde til, at du bør dyrke motion...
Hvad opnår jeg...**

Konditionstræning

Det er vigtigt for dit almene velvære, at kondition og puls er i orden. Du vil opleve ny energi - hverdagen fungerer lettere, når konditionen er i orden.

Styrketræning

Hold musklerne ved lige. Ens muskelmasse svinder ind i takt med kroppens ældningsproces, hvis man ikke træner og derved holder musklerne ved lige. Styrketræningen vil forbedre dit velvære, og kan give dig et flottere udseende.

Træning forud for skiferie mv.

Kom i form inden f.eks. skiferien. Vore maskiner og en række af vore styrketræningsmaskiner er optimale til formålet.

Vægttab

Lad vore instruktører udarbejde et program til dig med specielt sigte på at reducere vægten.

Forebyggelse af sygdomme

Sund motion kan være medvirkende til at forebygge en lang række sygdomme som for eksempel:

Hjerte- karsygdomme - diabetes 2 - rygproblemer m.v.

Sæt dig realistiske mål, når du går i motionscentret eller til spinning og husk, at alt - også træning i mindre omfang - er bedre end ingenting..! Husk det er vigtigt altid, at lytte til ens krop og slappe lidt af, hvis kroppen signalerer, at den arbejder/træner for hårdt.

Åbningstider:

Motionscentret

| | |
|------------------|--|
| Mandag | kl. 14.00 - kl. 21.00 |
| Tirsdag - onsdag | kl. 09.00 - kl. 12.00 og kl. 14.00 - kl. 21.00 |
| Torsdag | kl. 14.00 - kl. 21.00 |
| Fredag | kl. 09.00 - kl. 12.00 og kl. 14.00 - kl. 21.00 |
| Lørdag | kl. 10.00 - kl. 16.00 |
| Søndag | kl. 10.00 - kl. 14.00 |

Indehavere af årskort tilknyttes en nøgleordning som giver vedkommende fri adgang til at benytte motionscentret daglig indenfor tidsrummet mellem kl. 06.00 og kl. 21.00.

Ved oprettelse af årskort medfølger endvidere gratis spinning.

Der kan forekomme ændringer i ovenstående åbningstider.

Spinning

Se programlagte tider på centrets hjemmeside www.okic.dk

Priser

Se gældende priser på centrets hjemmeside www.okic.dk



**Outrup
Kultur & Idrætscenter**

Et aktivt sted i vest
www.okic.dk



Fitness



Fitness



Fitness

Fitness
Vejen til bedre livstil

