



Sund sem líkamsrækt

Sundfélagið Óðinn ætlar að fara aftur af stað með sundþjálfun Garpa 18 ára og eldri. Um er að ræða sex vikna sundnámskeið sem hefst mánudaginn 7. september. Kennt verður tvisvar í viku í Sundlaug Akureyrar, á mánudögum og fimmtudögum kl. 19:30 – 20:30.

Garpar er sundhópur fyrir fólk 18 ára og eldri, jafnt byrjendur og lengra komna sem hafa áhuga á að stunda góða hreyfingu í skemmtilegum félagsskap. Æfingar miða að því að læra réttu sundtökin, auka samhæfni, laga tæknina auk þess að styrkja og auka úthaldið. Aðal markmiðið er ánægja og vellíðan með áherslu á að bæta þol og tækni í sundi.

Námskeiðsgjald er 14.000 kr. og þurfa iðkendur að greiða fyrir aðgang að sundlauginni eigi þeir ekki sundkort.

Nánari upplýsingar í gegnum netfangið odinn@odinn.is og skráningar fara fram í gegnum Nori kerfið <https://iba.felog.is/>. ATH. takmarkaður fjöldi.

Sundþjálfari Garpa er Sesselja Sigurðardóttir, sjúkraþjálfari og Sports Therapist. Sesselja hefur æft sund í mörg ár, Crossfit og fleira. Sundfélagið er virkilega ánægt með þessa öfluggu viðbót við þjálfarateymi félagsins.

