

Træningstilbud – RMI



Tilbud til dig, som har haft en træningsforløb i Roskilde Kommune i RMI

RMI (Roskilde Motion og Idrætsklub) er en idrætsforening med et fitnesscenter og en lang række holdtilbud. RMI tilbyder støtte til fastholdelse af træning, efter du har haft et træningsforløb i Roskilde Kommune. Du kan med et medlemskab af RMI frit benytte centeret i åbningstiden kl. 4.30-23.00 og deltage på alle eksisterende hold.

Disse hold er der mange, som benytter:

→ **Livsstilshold:**

- **Mandag kl. 12.00 - 13.00 og kl. 13.15 - 14.45 samt onsdag kl. 10.15 - 11.45.**
Træningen består af fællestræning i sal og individuel træning i maskinerne.

→ **Motion i naturen:**

- **Mandag kl. 10.30-11.30** – træning for alle ved Hellas Stadion.
- **Tirsdag kl. 11-12.15** – Boserupskoven. Gåtur og træning ca 4-5 km.
- **Torsdag kl.13-14.15** - Himmelev Skov. Træning for borgere med KOL , diabetes eller hjerte-kar-sygdom.

For deltagelse på disse hold kontakt Pia på: piag@gudmansen.dk eller: 27 79 04 50

→ **Efterforløb hold:**

- **Tirsdag fra 10.00-11.00.**
Træningen foregår som fælles træning i sal.

Holdene er for borgere, som har brug for hensyntagende træning. For deltagelse kontakt RMI i kontortiden.

Pris

Det første halve år er prisen: 180,- kr./md. Efter 6 måneder er prisen 230,- kr./md.
Du er altid velkommen til en prøvetime først.

Kontakt RMI på tlf.: 20 65 15 97 i kontortiden. Skriv gerne en SMS eller mail: rmik@rmik.dk

Kontortid: mandag kl. 11-18, tirsdag kl. 13-17 og onsdag kl. 14-18

Adresse: Roskilde Motion og Idrætsklub, Store Møllevej 5, 4000 Roskilde

Hjemmeside: <http://www.rmik.dk/>