Oktober 2026

UGMC News

Månedens nyheder fra dit lokale center

Nr. 10/12

Halloween Event fredag d. 30. oktober – tør du være med?

Så er det tid til at finde heksehatten frem, støve vampyrkappen af eller grave dit gamle skeletkostume frem fra bagerst i skabet! Vi inviterer til en (u)hyggelig træningsaften i UGMC, hvor der er plads til både sved på panden, masser af energi og god Halloween-stemning.

Aftenens/eftermiddagens program:
Vi starter eventet med en energifyldt Salsation-time, hvor danseglæde, smil og god musik sætter stemningen for resten af aftenen.

Kl. 17.00 - 18.00 | Salsation
Holdsalen på 1. sal
Med Anette G. og Louise

Efterfølgende byder vi på cirka 1½ times træning, hvor du kan vælge mellem at hoppe dig til høj puls på trampolinerne eller træde kilometerne hjem på cyklen.

Kl. 18.15 - 19.45 | Jumping Fitness
Holdsalen på 1. sal
Med Nilanti, Anette K. og vores gæsteinstruktør Ann Svelmøe Højstrand

Kl. 18.00 - 19.30 | Indoor Bike
Bikesalen
Med Thomas

Det praktiske:
Der vil være små lækkerier i mellemgangen under hele arrangementet, så energidepoterne kan holdes fyldt op, og når aftenens strabadser er overstået, samles vi til en fælles tår at drikke og lidt hyggeligt samvær.

Udklædning er ikke et krav, men vi håber, at mange har lyst til at finde det gamle Halloween-kostume frem eller tilføje et lille uhyggeligt twist til træningstøjet. Det er med til at skabe den helt rette Halloween-stemning

Cirkeltræning – 30 minutter for hele kroppen!

Har du lyst til at få pulsen op, udfordre dig selv og styrke hele kroppen på bare 30 minutter? Så kom med til cirkeltræning hver **onsdag fra kl. 17.30 til 18.00 på 1. salen**

Holdet er for alle, uanset alder, erfaring og træningsniveau. Vi kommer hele kroppen igennem med forskellige øvelser, som kan tilpasses den enkelte.
Kristian står selvfølgelig klar til at guide dig undervejs i træningen.

Du bestemmer selv intensiteten, og der er plads til både at tage det i dit eget tempo og give den fuld gas!

Uanset om du er ny i fitnesscenteret eller allerede træner regelmæssigt, er du mere end velkommen.

Vi ses på holdet!

Der er stadig ledige pladser på UGMC's gymnastikhold!

Har du endnu ikke fået dig tilmeldt et af UGMC's mange gymnastikhold? Så fortvivl ikke. Der er stadig ledige pladser på flere af sæsonens hold, og som noget helt nyt kan vi i år præsentere et hold for voksne springentusiaster. Obs. UGMC Cirka holdet er fyldt op.

Nyhed: Springfærdig 18+
Savner du springgymnastikken, eller har du bare lyst til at prøve kræfter med spring igen? Så er Springfærdig 18+ måske noget for dig.

Én gang om måneden mødes vi til en sjov og aktiv træning med masser af spring, fællesskab og god energi. Vi arbejder med både grundlæggende og mere avancerede spring, og alle niveauer er velkomne.

Tid: 1. søndag i måneden kl. 09.30-11.00
Enkelte træningsgange kan ligge på et andet tidspunkt.

Er du over 18 år og klar til at få lidt mere spring ind i weekenden, så kom og vær med. Kroppen kan stadig!

Nyt spinningsprogram fra uge 43

Så er det tid til at finde cykelskoene frem! Efter efterårsferien træder vores nye spinningsprogram i kraft, og der bliver rig mulighed for at få pulsen op med vores dygtige instruktører hele ugen igennem.

Ugens holdoversigt:

- **Mandag kl. 17.00-18.00** – Thomas
- **Mandag kl. 18.15-19.15** – Jan (begynder)
- **Tirsdag kl. 17.00-18.00** – Dorte
- **Onsdag kl. 17.00-18.00** – Thomas
- **Onsdag kl. 19.00-20.00** – Susanne
- **Torsdag kl. 17.00-18.00** – Jan
- **Torsdag kl. 18.15-19.15** – Per (begynder)
- **Lørdag kl. 08.00-09.00** – Skiftende spinningsinstruktører
- **Søndag kl. 09.00-10.00** – Ernst

For de morgenfriske tilbyder Ulrik fortsat morgenhold **mandag, onsdag og fredag kl. 06.30-07.30**, hvor du kan få en energifyldt start på dagen.

Uanset om du er ny på cyklen eller en fast deltager, håber vi, at du vil være med til at skabe masser af god stemning.

Vi glæder os til at se jer på cyklerne!

Efterårsferie

I uge 42 kører vi med reduceret bemanding i skranken.
Der vil dog fortsat være instruktører til stede og klar til at hjælpe:

- **Mandag til torsdag:** kl. 18.00-20.00
- **Fredag:** kl. 17.00-19.00

ULLERSLEV Gymnastik & Motionscenter

UGMC – Ullerslev Gymnastik og Motionscenter

@ULLERSLEV_MOTIONSCENTER

UGMC

Ullerslev Gymnastik & Motionscenter
Skolevej 6
5540 Ullerslev
Telefon: 65 35 28 88
Email: ugmc@ugmc.dk
https://www.ugmc.dk/

Centerets åbningstider:
Alle dage: 5.00 – 23.00

Instruktørtider:
Man. – tors.: 8.00–10.00 & 17.00–21.00
Fre.: 8.00 – 10.00 & 17.00 – 19.00

Venlig hilsen redaktionen – Tanja M.